

# SOEHNLE

## Body Balance Slim Design FT 5



BEDIENUNGSANLEITUNG  
OPERATING INSTRUCTIONS  
MODE D' EMPLOI  
ISTRUZIONI PER L'USO  
GEBRUIKSAANWIJZING  
INSTRUCCIONES DE MANEJO  
MANUAL DE INSTRUCOES  
BRUKSANVISNING  
BRUGSANVISNING  
KÄYTTÖOHJEET  
KEZELESI UMMUTATO  
INSTRUKCJA OBSŁUGI  
NÁVOD K POUŽITÍ  
Руководство по обспуживанию  
KULLAMA KILAVUZU  
Οδηγίες χρήσης  
NAVODILA ZA UPORABO  
UPUTA ZA UPORABU



Deutsch	3
English	25
Français	47
Italiano	69
Nederlands	91
Español	113
Poertuguês	135
Dansk	157
Svenska	179
Suomi	201
Magyar	223
Polsku	245
Česky	267
по русском языку	289
Türkçe	311
Ελληνικά	333
Slovensko	355
Hrvatski	377

---

**Deutsch**

---

Einleitung	4
Wichtige Sicherheitshinweise	4
Bedienelemente	6
Vorbereitung	6
Dateneingabe	8
Körperanalyse	10
Wiederholte Eingabe von Personendaten (TEACH)	11
Abruf der Analysewerte (STATE)	12
Ändern von Personendaten (SET)	13
Löschen von Personendaten (DEL)	14
Trendanzeige	15
Auswertung der Messergebnisse und individuelle Empfehlung	16
Wichtige Hinweise	21
Faktoren, die das Messergebnis beeinflussen	22
Technische Daten	22
Entsorgung von gebrauchten elektrischen und elektronischen Geräten	23
Meldungen	23
Batterieentsorgung	23
Verbraucherservice	24
Konformitätserklärung	24
Garantie	24

Vielen Dank, dass Sie sich zum Kauf dieser Soehnle Körperanalysewaage entschieden haben.

Dieses Markenprodukt wird Sie bei der Beurteilung Ihres Körperstatus unterstützen. Bitte lesen Sie vor der ersten Inbetriebnahme diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch und machen Sie sich mit dem Gerät vertraut. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung gut auf, damit Ihnen die Informationen jederzeit zur Verfügung stehen.

## Wichtige Hinweise

Wenn es darum geht, das Körpergewicht bei Übergewicht zu verringern oder bei Untergewicht zu erhöhen, sollte vorher ein Arzt konsultiert werden, um mit seiner Hilfe ein optimales Programm zu erarbeiten. Jede Behandlung und Diät bitte nur nach Rücksprache mit einem Arzt. Empfehlungen für Gymnastikprogramme oder Schlankheitskuren auf Basis der ermittelten Werte sollten von einem Arzt oder einer anderen qualifizierten Person gegeben werden.

SOEHNLE übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verluste, die durch die Body Balance verursacht werden, noch für Forderungen Dritter. Dieses Produkt ist ausschließlich zur Heimanwendung durch Verbraucher bestimmt. Es ist nicht für den professionellen Betrieb in Krankenhäusern oder medizinischen Einrichtungen ausgelegt. Nicht geeignet für Personen mit elektronischen Implantaten (Herzschrittmacher, etc.)

Verwenden Sie diese Körperanalysewaage nur auf festen, ebenen Untergründen (Fliesen, Parkett, usw.). **Auf Teppichböden können Fehlmessungen auftreten.**



## **Gewicht ist nicht alles – auf die richtige Körper- analyse kommt es an**

Während früher das absolute Gewicht eines Menschen der Maßstab für die Beurteilung seines Körpers war, wissen wir heute, dass es vielmehr auf die „Zusammensetzung“ ankommt. Die Evolution hat den Menschen als Lebewesen geformt, das sich bei spärlicher Ernährung viel bewegen musste.

Der „moderne“ Mensch verhält sich genau umgekehrt: wenig Bewegung bei zu reichlicher und oft falscher Ernährung.

Die Folgen sind bekannt. Viele Zivilisationskrankheiten könnten vermieden werden, wenn wir uns nur auf die richtige Lebensweise programmieren könnten.

Wir sind in der Regel zu schwer, weil wir einen zu hohen Körperfettanteil haben! Wer abnehmen will, sollte gleichzeitig seine Muskeln aufbauen. Denn der Körper reagiert bei Nahrungsmangel (= Diät) mit einem „Notprogramm“.

Bevor er an seine Fettreserven geht, verbraucht er zuerst Muskelmasse.

Und umgekehrt baut er bei normaler Ernährung zuerst weitere Fettreserven auf. Der gefürchtete „Jo-Jo-Effekt“ setzt ein.

Mit einer bewussten Ernährung und gleichzeitigen Muskel-/Fitnesstraining bringen Sie Gewicht, Körperfett und Muskelmasse in die richtige Balance.

Mit der Body Balance leisten Sie einen entscheidenden Beitrag zu Ihrer Gesundheit. Diese elektronische Körper-Analyse-Waage hat folgende Funktionen:

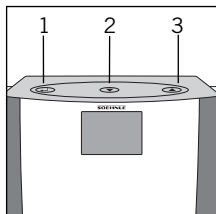
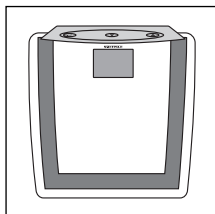
Die Body Balance ermittelt anhand Ihrer persönlichen Daten und der Empfehlung von Gesundheits- und Body Composition Experten, Ihren Zustand hinsichtlich Körperfett-, Körperwasser-, Muskel-Anteil und Gewicht.

Es erfolgt eine individuelle Auswertung des Analyseergebnisses mit persönlicher Empfehlung.

Anzeige einer Trendkurve wahlweise von Körperfett-, Körperwasser-, Muskel-Anteil, Energieverbrauch oder Gewicht, in Tages-, Wochen- oder Monatsschritten und des jeweiligen Normalbereichs.

8-facher Personenspeicher mit automatischer Personen-erkennung.

Für Sportler stehen 2 zusätzliche Messmodi zur Verfügung.



## Bedienelemente

1. Bestätigen (↵)
2. Minus (▼)
3. Plus (▲)

## Vorbereitung

1. Batterien einsetzen.

Sie kommen automatisch in den Zeiteinstellmodus.

2. Uhrzeit: Stunden einstellen (▼ = minus, ▲ = plus) und bestätigen (↵).

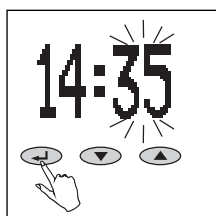
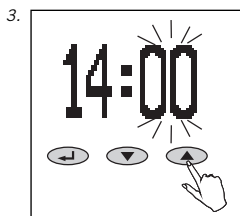
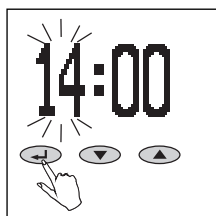
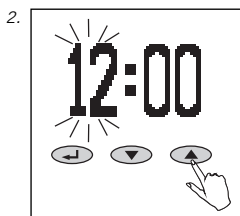
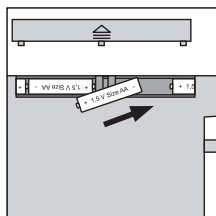
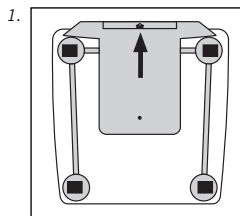
3. Uhrzeit: Minuten einstellen (▼ = minus, ▲ = plus) und bestätigen (↵).

### Hinweis:

Die Körperanalysewaage – nach Einsetzen der Batterien und Einstellen der Uhrzeit – sofort (solange noch 0.0 angezeigt wird) auf eine ebene Fläche stellen und abwarten bis Waage selbstständig ausschaltet.

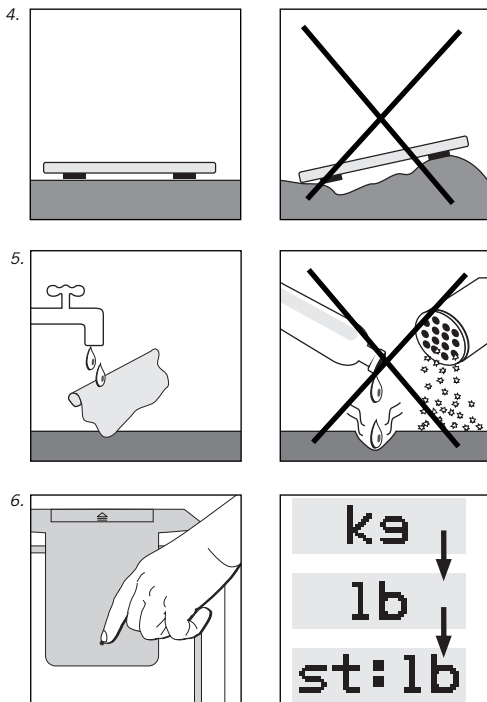
Erst dann die Dateneingabe starten. Ansonsten wäre es möglich, dass das Waagengewicht in die erstmalige Wägung fälschlicherweise mit einfließt.

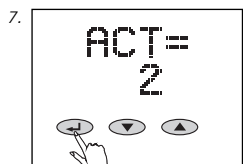
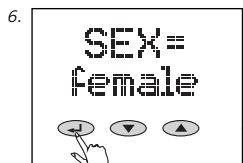
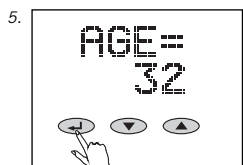
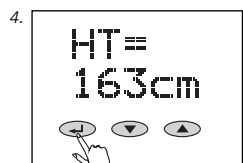
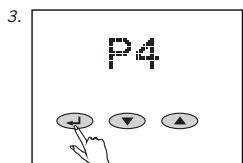
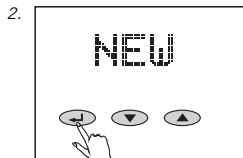
Dasselbe kann auch im normalen Betrieb passieren, wenn die Waage vor der Wägung in die Hand genommen wird.



4. Für alle Messungen Waage eben und auf festem Untergrund aufstellen (nicht auf Teppichboden).
5. Reinigung und Pflege: Nur mit leicht feuchtem Tuch reinigen. Keine Lösungs- oder Scheuermittel verwenden. Waage nicht in Wasser tauchen.
6. Möglichkeit der länderspezifischen Umstellung von kg/cm auf lb/in oder st/in durch Umschalten mit der Bedientaste auf der Rückseite der Waage.

Achtung! Rutschgefahr bei nasser Oberfläche.









## Dateneingabe



Für die richtige Funktion der Körperanalysewaage ist es notwendig, dass die persönlichen Daten der jeweiligen Personen eingegeben werden und die Waage anschließend sofort barfuß betreten wird.

1. Waage zum Einstellen auf einen Tisch stellen.
2. Dateneingabe starten (←) und "NEW" mit ▼▲-Tasten auswählen und bestätigen (←).
3. Speicherplatz (P1 ... P8) auswählen (▼ = minus, ▲ = plus) und bestätigen (←).

4. Körpergröße einstellen (▼ = minus, ▲ = plus) und bestätigen (←).
5. Alter einstellen (▼ = minus, ▲ = plus) und bestätigen (←).
6. Geschlecht auswählen (▼ =  männlich [male], ▲ =  weiblich [female]) und bestätigen (←).
7. Wert des persönlichen Aktivitätsgrades einstellen (▼ = minus, ▲ = plus). Dieser Wert ist für die Ermittlung des Energieverbrauchs notwendig (siehe untere Tabelle).

## Aktivitätsgrad

1	kaum körperliche Bewegung	max 2 Std./Tag stehen oder bewegen
2	leichte, aktive, sitzende und stehende Beschäftigung	
3	Haus- und Gartenarbeit, hauptsächlich stehend, nur manchmal sitzend	
4*	 Sportler und Menschen mit viel Bewegung	min. 5 Std./Woche intensives Training
5*	 Schwerarbeiter, stark aktive Sportler	min. 10 Std./Woche intensives Training

\* Intensives Training hat erhebliche Auswirkungen auf die Analyse-Ergebnisse. Deshalb verfügt diese Waage über zwei unterschiedliche Sportler-Modi. Sie erkennen den eingestellten Wert an folgenden Symbolen  oder .



8. Gewünschten Zeitraum der Trendanzeige (Tag, Woche oder Monat) einstellen (▼= minus, ▲ = plus) und bestätigen (↔).

Wir empfehlen anfänglich einen Tagestrend zu wählen, weil ansonsten der erste Messwert in der Trendanzeige erst nach einer Woche bzw. einem Monat angezeigt wird.

9. Gewünschten Körperwert einstellen (Körpergewicht, Körperfettanteil, Körperwasseranteil, Muskelanteil, Energieverbrauch), der als Trendkurve angezeigt werden soll (▼= minus, ▲ = plus). und bestätigen (↔).

10. "OK" bestätigen (↔).

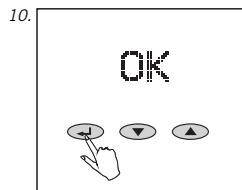
Dann sofort Körperanalysewaage auf Boden stellen, 0.0-Anzeige abwarten und barfuß betreten.

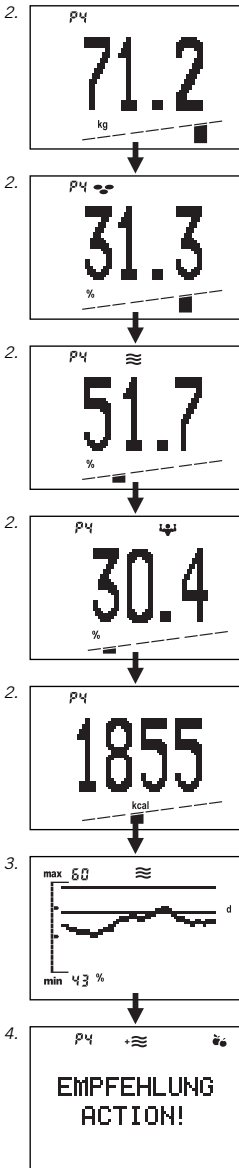
Die erste Messung ist zur Speicherung der Daten für die spätere automatische Personenerkennung unerlässlich. Wird die Waage nicht betreten, erscheint die Anzeige "ERROR" im Display und die Dateneingabe muss wiederholt werden.

Nach Betreten der Waage erfolgt die erste Körperanalyse.

Die Waage verfügt über einen Time out-Modus. Sie schaltet nach ca. 40 Sekunden ohne Tastenbedienung wieder aus.

Die Daten bleiben auch bei einem Batteriewechsel erhalten.





## Körperanalyse

Für eindeutige Ergebnisse die Waage unbedeckt betreten.

1. Waage betreten. Es folgt die Anzeige des Gewichts und – so lange die Analyse andauert (5-10 Sek.) – eine laufende Balkenanzeige. Ruhig stehen bleiben bis zum Ende der Analyse.
2. Nach automatischer Personenerkennung erfolgt erneut die Anzeige des Körpergewichts, des Körperfettanteils (☹), des Körperwasseranteils (≡), des Muskelanteils (♣) und des Energieverbrauchs (kcal) zusammen mit dem jeweiligen Statusbalken. Der Normalbereich der jeweiligen Person liegt in den mittleren 3 Segmenten der Balkenanzeige. Interpretation der Messwerte Seite 16.

3. Danach erfolgt die unter Dateneingabe gewählte Trendkurve.

4. Die darauf folgende Anzeige ist Ihre persönliche Handlungsempfehlung.

Bedeutung der Symbole:

- + ≡ Sie sollten mehr trinken
- + ♣ Muskelaufbautraining wird empfohlen!

☹ Ernährungsumstellung wird empfohlen!

♣ Ihre Analysewerte sind in Ordnung!

4. Waage verlassen. Nach Anzeige des Speicherplatzes schaltet die Waage automatisch ab.

In seltenen Fällen ist eine automatische Zuordnung des Analyseergebnisses nicht möglich. Dann zeigt die Waage wechselnd die Speicherplätze der Personen an, welche dem Analyseergebnis am nächsten kommen. Da die Messung bereits abgeschlossen ist, können Sie die Waage verlassen und Ihren persönlichen Speicherplatz mit der ▲ - oder ▼ -Taste bestätigen (▼-Taste für den ersten angezeigten Speicherplatz, ▲ -Taste für den zweiten angezeigten Speicherplatz). Dann werden Körpergewicht, Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteil sowie der Kalorienbedarf angezeigt.

Bei Gewichtsschwankungen zur letzten Messung von mehr als +/-3kg (z.B. nach Urlaub) wird der Benutzer nicht erkannt oder einem falschen Personenspeicher zugeordnet. Dann wie unter "Wiederholte Eingabe von Personendaten (TEACH)" beschrieben verfahren.

Bitte beachten Sie, dass beim Betreten der Waage mit Schuhen oder Strümpfen nur eine Gewichtsermittlung und keine Körperanalyse durchgeführt wird!

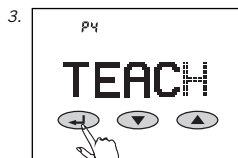
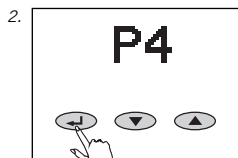
### Wiederholte Eingabe von Personendaten (TEACH)

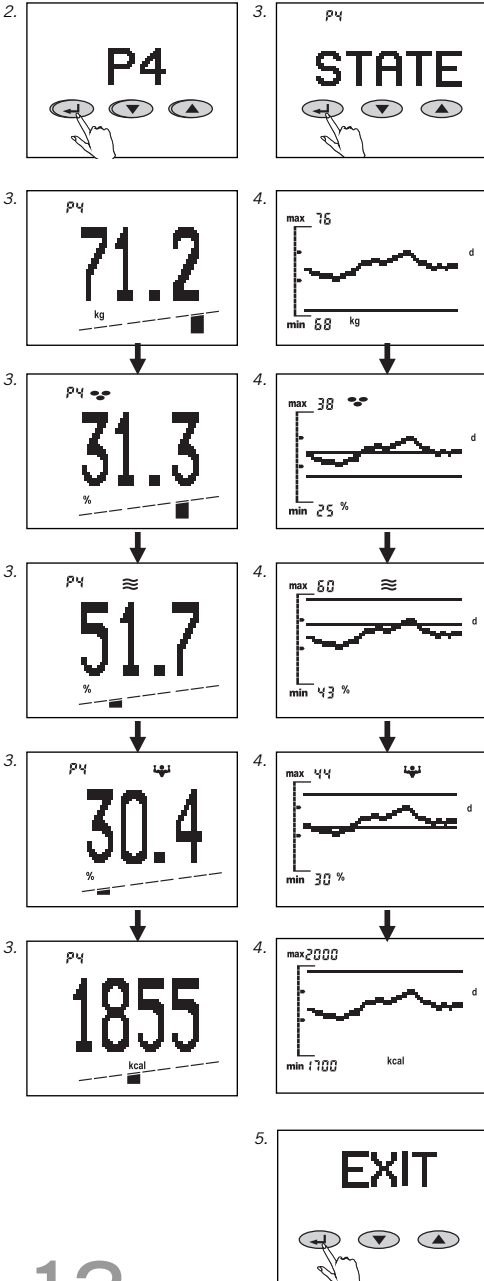
Wird der Benutzer nicht automatisch erkannt oder einem falschen Personenspeicher zugeordnet. Dann wie folgt verfahren.

1. Dateneingabe starten (←↵).
2. Entsprechenden Speicherplatz (P1 ... P8) mit ▼/▲-Tasten auswählen und bestätigen (←↵).
3. "TEACH" mit ▼/▲-Tasten auswählen und bestätigen (←↵).

Dann sofort Körperanalysewaage auf Boden stellen, 0.0-Anzeige abwarten und sofort barfuß betreten.

Nach Betreten der Waage erfolgt die Körperanalyse. Der Benutzer ist wieder seinem alten Speicherplatz zugeordnet und wird zukünftig wieder automatisch erkannt.





## Abruf der Analysewerte (STATE)

Bei Bedarf können die letzten Analysewerte der gespeicherten Personen abgerufen werden.

1. Abruf starten (←).
2. Speicherplatz (P1 ... P8) mit ▼/▲-Tasten auswählen und bestätigen (→).
3. "STATE" bestätigen (←).  
Dann können Sie die letzten Analysewerte mit den ▼/▲-Tasten auswählen.
4. Durch erneutes Drücken der ←-Taste gelangen Sie zu den Trendkurven. Mit den ▼/▲-Tasten kann zwischen den einzelnen Trendkurven umgeschaltet werden. Durch erneutes Drücken der ←-Taste gelangen Sie zur persönlichen Handlungsempfehlung Ihrer letzten Analyse.
5. Durch wiederholtes Drücken der ←-Taste können Sie zwischen den unterschiedlichen Ebenen des Anzeigemenüs auswählen.

Mit "EXIT" bzw. "OFF" und Bestätigung mit der ←-Taste gelangen Sie in die jeweils höhere Ebene.

Nach 1 Minute ohne Bestätigung einer Taste schaltet die Anzeige wieder aus.

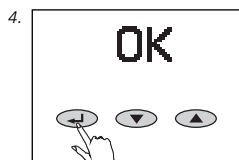
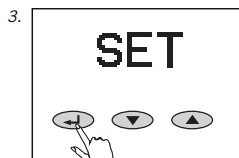
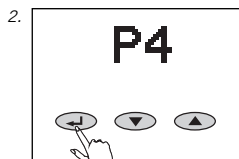
## Änderung von Personendaten (SET)

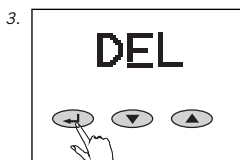
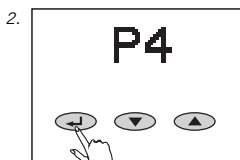
- Wenn sich zum Beispiel:
- das Alter um 1 Jahr erhöht (Geburtstag),
  - die Körpergröße verändert (Kinder in der Wachstumsphase),
  - der Bewegungstyp ändert oder
  - die Trendanzeige umgestellt werden soll,  
dann gehen Sie wie folgt vor:

1. Dateneingabe starten (←).
2. Speicherplatz (P1 ... P8) mit ▼/▲-Tasten auswählen und bestätigen (←).
3. "Set" mit ▼/▲-Tasten auswählen und bestätigen (←).

Dann können Sie die gewünschten Daten ändern, wie unter "Dateneingabe" bereits beschrieben.

4. Nach Bestätigen mit "OK" sind Ihre neuen Daten gespeichert. Ab der nächsten Analyse werden die geänderten Daten berücksichtigt.





## Löschen von Personendaten (DEL)

Wenn Daten einer Person - zusammen mit den Trendverläufen - komplett gelöscht werden sollen, dann gehen Sie wie folgt vor:

1. Dateneingabe starten (←).
2. Speicherplatz (P1 ... P8) mit ▼/▲-Tasten auswählen und bestätigen (←).

3. "DEL" mit ▼/▲-Tasten auswählen und bestätigen (←).

Es erfolgt eine Sicherheitsabfrage.

Drücken der ▲-Taste löscht alle Daten dieser Person unwiderruflich.

Der Speicherplatz kann neu belegt werden.

Mit der ▼-Taste verlassen Sie den Löschvorgang und die Daten bleiben erhalten.

## Trendanzeige

Bitte gehen Sie regelmäßig auf die Waage, damit die Kurve einen möglichst genauen Trend anzeigt.

In der Trendkurve können bis zu 60 Werte angezeigt werden. Eine entsprechende Anzahl von Messungen vorausgesetzt.

Bei mehreren Messungen am Tag wird ein einziger Mittelwert gespeichert.

7 Tageswerte ergeben den Wochenmittelwert.

30 Tageswerte ergeben den Monatsmittelwert.

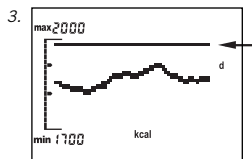
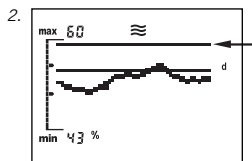
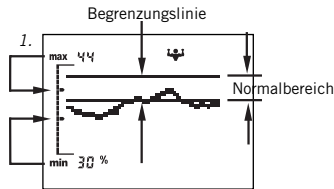
Der hinter "max" und "min" angegebene Wert entspricht dem Maximal- bzw.

Minimalwert der Kurve - auf den nächsten ganzzahligen Wert auf- bzw. abgerundet.

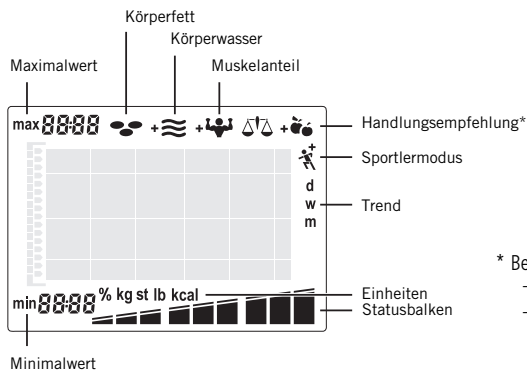
1. Der für die jeweilige Person errechnete Normalbereich wird in der Trendanzeige durch den Bereich zwischen den Begrenzungslinien angezeigt.

2. Liegt eine Begrenzungslinie des Normalbereichs im Verhältnis zur Trendkurve außerhalb des Anzeigebereichs, dann wird die entsprechende Begrenzungslinie ganz am Rand angezeigt.

3. Wenn nur eine Linie ganz oben oder ganz unten gezeigt wird, dann heißt das, dass die gesamte Kurve über oder unter dem Normalbereich liegt.



## Die Anzeigesymbole Ihrer Analysewaage



\* Bedeutung der Symbole für Handlungsempfehlung:

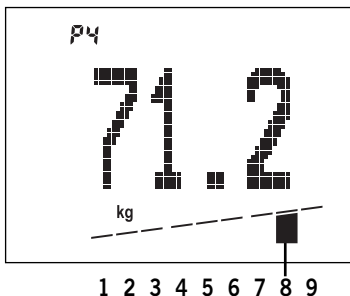
- + Sie sollten mehr trinken!
- + Muskelaufbautraining wird empfohlen!
- Ernährungsumstellung wird empfohlen!
- Ihre Analysewerte sind in Ordnung!

## Auswertung der Messergebnisse

Die Körperanalysewaage ermittelt, anhand Ihrer persönlichen Daten und der Empfehlung von Gesundheitsexperten, Ihren individuellen Idealzustand hinsichtlich Gewicht und Körperfettanteil. Darüberhinaus den

Gesamtkörperwasseranteil und den Muskelanteil. Bitte beachten Sie, dass in den Muskeln ebenfalls Körperwasser enthalten ist, das bereits in der Körperwasseranalyse mit berücksichtigt ist. Deshalb ergibt die Gesamtrechnung immer einen Wert über 100 %.

- BMI**
- 1 < - 7,5
  - 2 - 7,5
  - 3 - 5,0
  - 4 - 2,5
  - 5 0,0
  - 6 + 2,5
  - 7 + 5,0
  - 8 + 7,5
  - 9 > + 7,5



**Abweichung von Ihrem persönlichen Normalwert**

## Körpergewicht

Während im Display das Körpergewicht in kg angezeigt wird, erscheint in der Balkengrafik darunter eines der 9 Segmente. Dabei bezeichnet die Lage des angezeigten Segmentes die Beurteilung des gemessenen Körpergewichtes auf der Basis des BMI-Wertes. Der BMI (Body-Mass-Index) ist ein Maß für das auf Grund von Übergewicht oder Untergewicht entstehende Gesundheitsrisiko. Nach BMI-Einteilung unterscheiden die Ärzte zwischen "untergewichtig", "normalgewichtig", "übergewichtig" und "stark übergewichtig".

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)}^2}$$



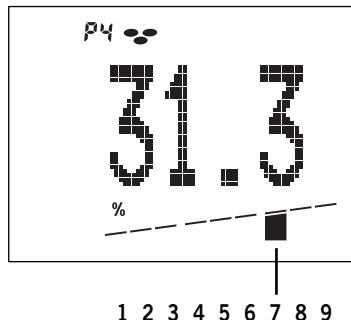
## Körperfettanteil

Während im Display der Körperfettanteil in % angezeigt wird, erscheint in der Balkengrafik darunter eines der 9 Segmente.

Zuviel Körperfett ist ungesund. Wichtiger noch ist, dass ein zu hoher Körperfettanteil meistens einher geht mit einem erhöhten Blutfettanteil und das Risiko verschiedener Krankheiten, wie z.B. Diabetes, Herzkrankheiten, Bluthochdruck usw. extrem erhöht. Ein stark erniedrigter Körperfettanteil ist jedoch ebenfalls ungesund.

Neben dem Unterhautfettgewebe legt der Körper auch wichtige Fettdepots zum Schutz der inneren Organe und zur Sicherstellung wichtiger stoffwechselbedingter Funktionen an. Wird diese essentielle Fettreserve angegriffen, kann es zu Stoffwechselstörungen kommen. So kann bei Frauen mit Körperfettwerten unter 10% die Menstruation aussetzen. Außerdem steigt das Risiko für Osteoporose.

Der normale Körperfettanteil ist abhängig vom Alter und vor allem vom Geschlecht. Bei Frauen liegt der Normalwert ca. 10% höher als beim Mann. Mit zunehmendem Alter baut der Körper Muskelmasse ab und es erhöht sich somit der Körperfettanteil.



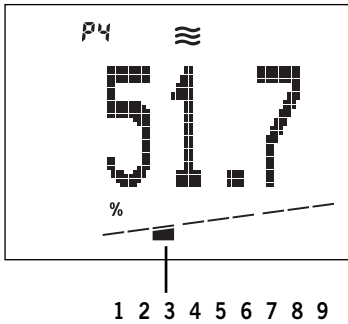
## Abweichung vom persönlichen Normalwert

1	< - 12 %	sehr niedriger Fettanteil
2	- 12 %	niedriger Fettanteil
3	- 7 %	
4	- 3 %	normaler Fettanteil
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	hoher Fettanteil
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	sehr hoher Fettanteil

### Beispiel:

Gemessener Körperfettanteil = 31,3 % vom Gesamtgewicht

Dieser Wert liegt ca. 7 % über dem errechneten persönlichen Normalwert.



### Abweichung von Ihrem persönlichen Normalwert

1	< -	6 %	sehr niedriger Wasseranteil
2	-	6 %	niedriger Wasseranteil
3	-	4 %	
4	-	2 %	normaler Wasseranteil
5		0 %	
6	+	2 %	
7	+	4 %	hoher Wasseranteil
8	+	6 %	
9	> +	6 %	

#### Beispiel:

Gemessener Körperwasseranteil = 51,7 % vom Gesamtgewicht

Dieser Wert liegt ca. 4 % unter dem errechneten persönlichen Normalwert.

### Körperwasseranteil

Während im Display der Körperwasseranteil in % angezeigt wird, erscheint in der Balkengrafik darunter eines der 9 Segmente.

Der bei dieser Analyse angezeigte Wert entspricht dem sogenannten "Gesamtkörperwasser" oder "total body water (TBW)". Der Körper eines erwachsenen Menschen besteht zu etwa 60% aus Wasser. Dabei gibt es durchaus eine gewisse Bandbreite, wobei ältere Menschen einen geringeren Wasseranteil als junge Menschen und Männer einen höheren Wasseranteil als Frauen aufweisen.

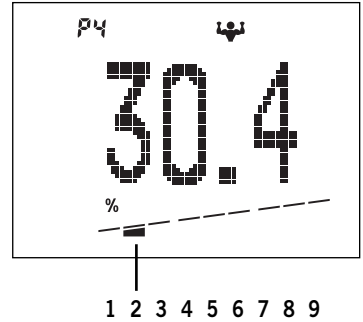
Der Unterschied zwischen Männern und Frauen beruht dabei auf der höheren Körperfettmasse bei Frauen. Da der überwiegende Anteil des Körperwassers in der fettfreien Masse (73% der FFM ist Wasser) zu finden ist und der Wassergehalt im Fettgewebe naturgemäß sehr gering ist (ca 10% des Fettgewebes ist Wasser), sinkt bei steigendem Körperfettanteil automatisch der Körperwasseranteil.

## Muskelanteil

Während im Display der Muskelanteil in % angezeigt wird, erscheint in der Balken­grafik darunter eines der 9 Segmente.

Die Muskelmasse ist der Motor unseres Körpers. In den Muskeln findet der größte Anteil unseres Energieumsatzes statt. Die Muskeln sorgen für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur und sind die Basis unserer körperlichen Leistungsfähigkeit. Ein trainierter, muskulöser Körper wird als ästhetisch empfunden.

Die Kontrolle der Muskelmasse ist insbesondere wichtig für Personen mit Gewichts- oder Fettproblemen. Da der Körper die Muskeln benötigt, um überschüssige Energie­reserven oder Fettpolster abzubauen, kann eine Gewichtsreduktion nur unter gleichzeitigem Muskelaufbau nachhaltig erfolgreich sein.



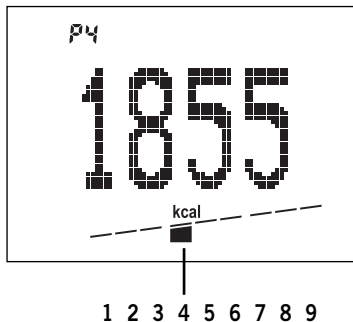
### Abweichung vom persönlichen Normalwert

1	< - 6 %	sehr niedriger Muskelanteil
2	- 6 %	niedriger Muskelanteil
3	- 4 %	
4	- 2 %	normaler Muskelanteil
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	hoher Muskelanteil
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

#### Beispiel:

Gemessener Muskelanteil = 30,4 % vom Gesamtgewicht

Dieser Wert liegt ca. 6 % unter dem errechneten persönlichen Normalwert.



### Abweichung von Ihrem persönlichen Normalwert

1	< - 15 %	sehr niedriger Energieverbrauch
2	- 15 %	niedriger Energieverbrauch
3	- 10 %	
4	- 5 %	
5	0 %	normaler Energieverbrauch
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	hoher Energieverbrauch
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

#### Beispiel:

Gemessener Energieverbrauch = 1855 kcal.

Dieser Wert liegt ca. 5 % unter dem errechneten Normal-Energieverbrauch.

### Energieverbrauch

Während im Display der Energieverbrauch in kcal angezeigt wird, erscheint in der Balkengrafik darunter eines der 9 Segmente.

Der Energieverbrauch errechnet sich aus den persönlichen Daten - korrigiert um einen Faktor für den jeweiligen Bewegungstyp - und der gemessenen Körpermassenverteilung.

$$\begin{aligned} & \text{Grundumsatz} \\ & + \text{Leistungsumsatz} \\ & = \text{Energieverbrauch} \end{aligned}$$

Nehmen Sie weniger Kilokalorien zu sich als Ihr individueller Energieverbrauch, dann reagiert der Körper mit Gewichtsverlust. Das Gewicht steigt, wenn Sie mehr Kilokalorien zu sich nehmen.

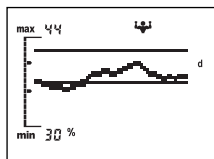
## Wichtige Hinweise

### Wie wird richtig gemessen?

Die Messung sollte möglichst unbedeckt und barfuß erfolgen. Es sollte darauf geachtet werden, dass immer unter gleichen Bedingungen und zur gleichen Tageszeit gemessen wird (z. B. morgens nüchtern).

### Wie oft muss ich mich mit den Soehle-Körperanalysegeräten messen?

Eigentlich bleibt das Ihnen überlassen. Wir empfehlen aber immer zum gleichen Zeitpunkt, unter gleichen Voraussetzungen, einmal am Tag zu messen. Der Tagesablauf mit Ess- und Trinkgewohnheiten, aber auch der Lebensstil haben einen Einfluss auf den Wasserhaushalt. Am Körperanalysegerät macht sich dies durch Schwankungen in der Anzeige bemerkbar. Die Waage speichert den Mittelwert.



### Kann man eine prozentuale Veränderung der Körpermassenanteile bereits am ersten Tag erkennen?

Es ist schon möglich, dass das Körperanalysegerät unterschiedliche Werte anzeigt. Das liegt am schwankenden Wasserhaushalt im Laufe eines Tages und an der Tatsache, dass sich die körpereigenen Werte je nach Belastung verändern.

### Gehen die gespeicherten Trendverläufe verloren, wenn die Daten eines Personenspeicherplatzes verändert werden?

Nein. Erst wenn die Daten gelöscht werden.

### Können die Messergebnisse von äußeren Einwirkungen beeinflusst werden?

Unter extremen elektromagnetischen Einflüssen, z.B. bei Betreiben eines Funkgerätes in unmittelbarer Nähe des Gerätes, kann eine Beeinflussung des Anzeigewertes verursacht werden. Nach Ende des Störeinflusses ist das die Waage wieder bestimmungsgemäß benutzbar, ggfs. ist ein Wiedereinschalten erforderlich.

### Wie entstehen die Trendkurven?

Tageskurve (day) bedeutet: Die Tagesmittelwerte der letzten 60 Tage werden angezeigt. Der letzte Wert wird immer rechts angefügt.

Wochenkurve (week) bedeutet: Aus 7 Tageswerten wird ein Wochenmittelwert errechnet. Damit kann der erste Wochenmittelwert erst nach einer Woche erscheinen\*. Die 60 letzten Wochenmittelwerte werden angezeigt.

Monatskurve (month) bedeutet: Aus 30 Tagesmittelwerten wird ein Monatsmittelwert errechnet. Damit kann der erste Monatswert erst nach 30 Tagen erscheinen\*. Es können bis zu 60 Monatsmittelwerte angezeigt werden.

\* Deshalb empfehlen wir anfänglich einen Tagestrend zu wählen.

## Faktoren, die das Messergebnis beeinflussen

Die Analyse basiert auf der Messung des elektrischen Körperwiderstands. Ess- und Trinkgewohnheiten während des Tagesablaufs und der individuelle Lebensstil haben einen Einfluss auf den Wasserhaushalt. Dies macht sich durch Schwankungen in der Anzeige bemerkbar.

Um ein möglichst exaktes und wiederholbares Analyse-Ergebnis zu erhalten, sorgen Sie für gleichbleibende Messvoraussetzungen, denn nur so können Sie Veränderungen über einen längeren Zeitraum exakt beobachten.

Zudem können weitere Faktoren den Wasserhaushalt beeinflussen:

Nach einem Bad kann ein zu niedriger Körperfettanteil und ein zu hoher Körperwasseranteil angezeigt werden.

Nach einer Mahlzeit kann die Anzeige höher sein.

Bei Frauen treten zyklusbedingte Schwankungen auf.

Verlust von Körperwasser bedingt durch eine Erkrankung oder nach körperlicher Anstrengung.

Nach einer sportlichen Betätigung sollte bis zur nächsten Messung 6 bis 8 Stunden gewartet werden.

Abweichende oder nicht plausible Ergebnisse können auftreten bei:

Personen mit Fieber, Ödem-Symptomen oder Osteoporose

Personen in Dialysebehandlung

Personen, die herz- und/oder gefäßbeeinflussende Medikamente einnehmen

Frauen in der Schwangerschaft

Wenn die Analyse mit feuchten Socken an den Füßen durchgeführt wird.

## Technische Daten

Tragkraft x Teilung = Max 150 kg x 100 g

Anzeigeauflösung:

Körperfettanteil: 0,1%

Körperwasseranteil: 0,1%

Muskelanteil: 0,1%

Energieverbrauch: 1 kcal

Körpergröße: 100-250 cm

Alter: 10-99 Jahre

8 personenspezifische Speicherplätze

Große LCD Anzeige

Batteriebedarf: 4 x 1,5 V AA

Batterien im Lieferumfang enthalten.

## Entsorgung von ge- brauchten elektroni- schen Geräten



Das Symbol auf dem Produkt oder seiner Verpackung weist darauf hin, dass dieses

Produkt nicht als normaler Haushaltsabfall zu behandeln ist, sondern an einer Annahmestelle für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden muss.

Weitere Informationen erhalten Sie über Ihre Gemeinde, die kommunalen Entsorgungsbetriebe oder das Geschäft, in dem Sie das Produkt gekauft haben.

## Meldungen

1. Batterien verbraucht.  
Neue Batterien einlegen.
2. Überlast: Ab 150 kg.
3. Unplausibles Analyseergebnis – persönliche Programmierung überprüfen.
4. Schlechter Fußkontakt:  
Waage oder Füße reinigen oder auf ausreichende Hautfeuchtigkeit achten.  
Bei zu trockener Haut – Füße befeuchten oder die Messung vorzugsweise nach Bad oder Dusche vornehmen.

## Batterie-Entsorgung

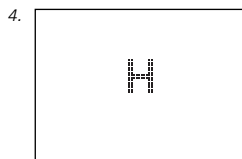
Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.



Pb = enthält Blei

Cd = enthält Cadmium

Hg = enthält Quecksilber



Für Fragen und Anregungen stehen wir Ihnen mit den folgenden Ansprechpartnern gerne zur Verfügung:

### Verbraucher-Service

Tel: (08 00) 5 34 34 34

#### Montag bis Donnerstag

von 09:00 bis 12:15 Uhr und  
von 13:00 bis 16.00 Uhr

#### Freitags

von 09:00 bis 12:15 Uhr und  
von 13:00 bis 15:00 Uhr

### Konformitätserklärung

**CE** Hiermit erklärt Soehnle, dass sich dieses Gerät in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinien 2004/108/EC befindet.

Dieses Gerät ist funkentstört entsprechend der geltenden EG-Richtlinie 2004/108/EC. Hinweis: Unter extremen elektromagnetischen Einflüssen, z.B. bei Betreiben eines Funkgerätes in unmittelbarer Nähe des Gerätes, kann eine Beeinflussung des Anzeigewertes verursacht werden. Nach Ende des Störeinflusses ist das Produkt wieder bestimmungsgemäß benutzbar, ggfs. ist ein Wiedereinschalten erforderlich.

### Garantie

SOEHNLE garantiert für 3 Jahre ab Kaufdatum die kostenfreie Behebung von Mängeln auf Grund von Material- oder Fabrikationsfehlern durch Reparatur oder Austausch. Bitte den Kaufbeleg und den Garantieabschnitt gut aufbewahren. Im Garantiefall bitte die Waage mit Garantieabschnitt und Kaufbeleg an Ihren Händler zurückgeben.



### Garantieabschnitt

Im Garantiefall bitte die Waage mit diesem Garantieabschnitt und Kaufbeleg an Ihren Händler zurückgeben.

Absender

---



---



---

Reklamationsgrund

---



---



---



---

**English**

---

Introduction	26
Important information	26
Operating Elements	28
Preparation	28
Teaching	30
Body Analysis	32
Repeat Entry of Personal Data (TEACH)	33
Recall of Analysis Value (STATE)	34
Changing Personal Data (SET)	35
Delete Personal Data (DEL)	36
Trend Curve	37
Individual Recommendation	38
Important Information	43
Factors Influencing Measurement Readings	44
Technical Specifications	44
Disposal of Old Electrical and Electronic Equipment	45
Messages	45
Disposal of Spent Batteries	45
Consumer service	46
Compliance Declaration	46
Warranty	46

Thank you for purchasing the Soehnle Body Analysis Scale.

This brand-name product will aid you in the evaluation of your body condition.

Please read this user manual prior to operating your body analysis scale and familiarize yourself with the device.

Please retain these user instructions so as to have this information on hand whenever it is needed.

## Important information

Whether you would like to reduce your body weight because you are overweight or increase it if you are underweight, please contact a physician. Every treatment and diet programs require the advice of a physician.

Recommendations for fitness programs or diets based on calculated values should be obtained from a physician or other qualified person.

SOEHNLE is not liable for any damages or losses caused by the use of Body Balance or for Third Party claims.

This product is intended only for private use by the consumer. It is not suitable for professional operation in hospitals or medical institutions.

It is not suitable for persons with electronic implants (pace maker, etc.)

Only operate this body analysis scale on sturdy, level surfaces (tile, hardwood floor, etc.).

**Carpets could cause erroneous measurements.**



## Weight is not everything - it all depends on the right body analyses

In the past, a person's absolute weight was the determining factor for evaluating one's body. But today, we know that it's all about the "composition". Evolution formed mankind as a living creature, which had to be very active while sustaining itself on a sparse diet. "Modern" men and women, however, do the exact opposite: Sparse activity and a plentiful diet, often a "bad" diet. The consequences are known to all of us. Many diseases of civilization could be avoided if only we could program ourselves to maintain a healthy lifestyle.

Usually, we weigh too much because we have too much body fat! This means: If you want to loose weight, increase your muscle mass. During times when food is sparse (= diet), the human body reacts with an "emergency program": Before using up its fat reserves, it uses muscle mass. And vice versa, when normal nutrition is resumed, it first adds further fat reserves, which results in the much feared "yo-yo" effect. With simultaneous muscle and fitness training you will be able to balance your weight, body fat and muscle mass.

The Body Balance will be a decisive contribution to your health. This electronic body analysis scale features the following functions:

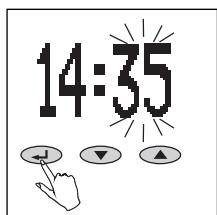
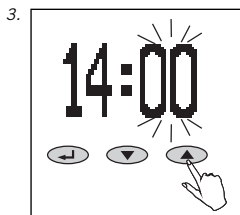
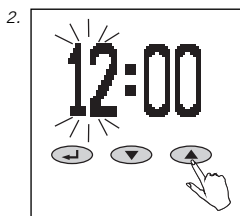
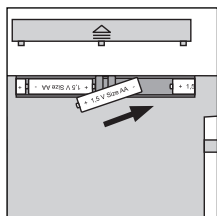
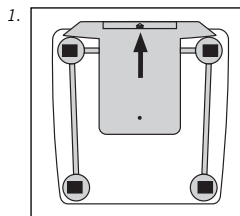
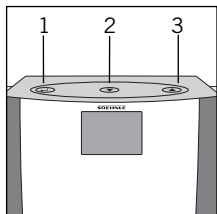
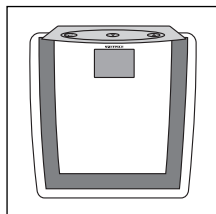
The Body Balance will determine your condition in regard to body fat and body water content, muscle mass and weight based on your personal data and the recommendations of health and body composition experts.

An individual evaluation of the analysis results with personal recommendations will be performed.

Display of a trend curve of body fat or body water content, muscle mass, energy consumption or weight, in daily, weekly or monthly steps and the respective average range.

Memory slots for 8 persons and automatic recognition of persons.

2 additional measurement modes are available for athletes.



## Operating Elements

1. Confirm (↔)
2. Minus (▼)
3. Plus (▲)

## Preparation

1. Insert batteries.

The time settings mode will open automatically.

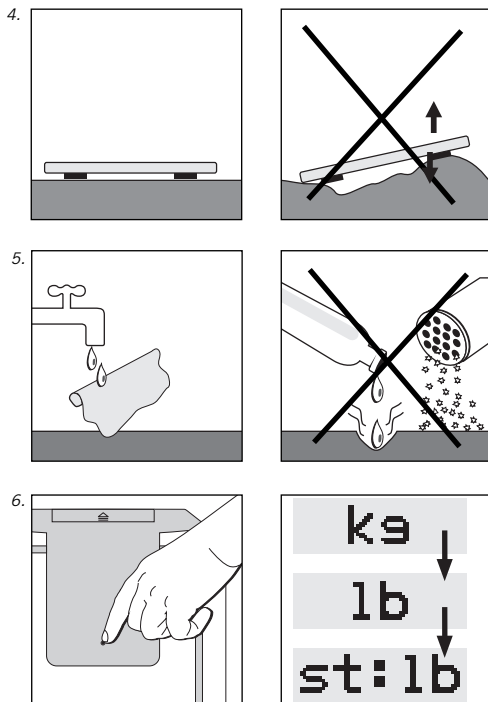
2. Time: SET hours (▼ = minus, ▲ = plus) and confirm (↔).
3. Time: SET minutes (▼ = minus, ▲ = plus) and confirm (↔).

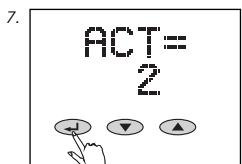
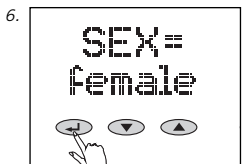
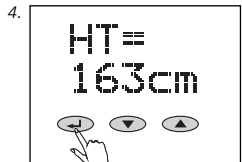
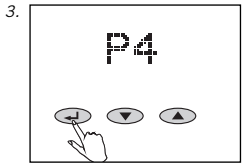
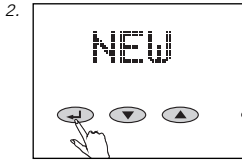
### Note:

Immediately after inserting the batteries and setting the time (while "0.0" is still being displayed), place the body analysis scale on a level surface and wait until the scale powers down automatically. Then begin with data entry. Otherwise, it might be possible that the weight of the scale would erroneously be added to the initial weighting process. The same might occur if the scale is held in the hand prior to the weighing process.

4. For all measurements:  
place scale level on a hard  
surface (not carpet).
5. Cleaning and care: clean  
only using slightly damp  
cloth. Do not use solvents  
or abrasives.  
Never submerge scale in  
water.
6. A country-specific option  
to switch from kg/cm to  
lb/in or st/in is possible by  
pushing the key on the  
bottom of the scale.

Attention! Slipping hazard if  
surface is wet.







## Teaching



It is necessary to enter personal data for each corresponding person and to step on the scale with bare feet immediately after data entry to ensure correct functionality of this body analysis scale.

1. Place scale on a table for programming.
2. Start data entry (↵) and select "NEW" using keys "▼" and "▲". Confirm using (↵).
3. Memory location (P1 ... P8) select (▼= minus, ▲ = plus) and confirm (↵).

4. Enter your height (▼= minus, ▲ = plus) and confirm (↵).
5. Enter your age (▼= minus, ▲ = plus) and confirm (↵).
6. Input your gender (▼ = ♀ male, ▲ = ♂ female) and confirm (↵).
7. Select desired value for the degree of activity (▼= minus, ▲ = plus). This value is essential to determine energy requirement.

## Activity level

1	Little physical activity	Stand or move for max. 2 hours/day
2	Mild activity, either sitting or standing	
3	Work in house and garden, chiefly standing up, occasionally seated	
4*	 Athletes and persons with a lot of physical activity	Min. 5 h/week of intensive training
5*	 Competitive athlete, worker with heavy physical activity	Min. 10 h/week of intensive training

\* Intensive training significantly influences the results of the analysis. Therefore, this scale is equipped with two different modes for athletes. You can recognize the selected value based on the following symbols  or .

8. Enter desired time period for trend display (day, week, months) (▼ = minus, ▲ = plus) and confirm (←). We recommend to initially use a daily trend curve. Otherwise, the initial measurement value won't be displayed in the trend curve until one week or one month has passed.
9. Set desired body value (body weight, body fat/body water content, muscle mass, energy consumption) to be displayed as a trend curve (▼ = minus, ▲ = plus) and confirm using (←).
10. Confirm "OK" using (←).

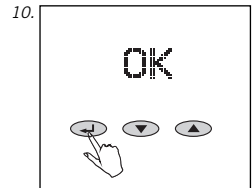
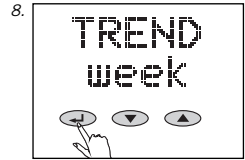
Following this, immediately place the body analysis scale on the floor, wait until the screen displays "0.0" and then step on the scale with bare feet.

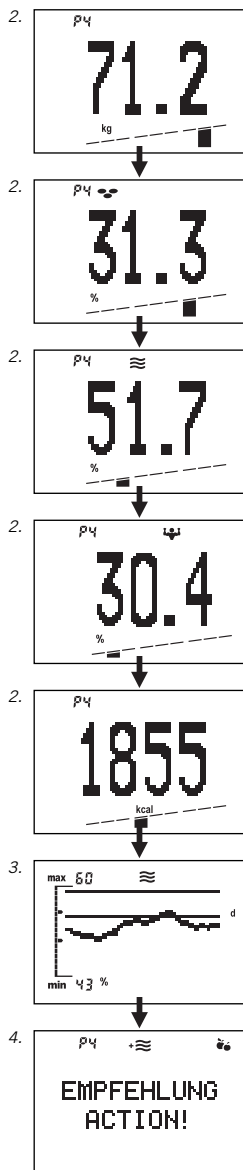
The initial measurement is indispensable and serves to store the data and to automatically recognize persons at a later time. If no person steps on the scale, the screen will display "ERROR" and data entry must be repeated.

The first body analysis is performed after a person steps on the scale.

This scale is equipped with a Time-Out mode. It will automatically switch off after approx. 40 seconds if no keys are pressed.

The data will remain stored even if the batteries are replaced.





## Body Analysis

For most precise results, please step on the scale while unclothed.

1. Step on scale. The weight and – for the duration of the analysis (5 to 10 seconds) - a moving bar indicator will be displayed. Please stand still until the analysis is complete.

2. After automatic recognition of persons, the body weight, body fat content (☹), body water content (≡), muscle mass (☺) and energy consumption (kcal) is displayed along with the corresponding status bar. The respective person's average range of values is located in the median 3 segments of the bar indicator. Interpretation of measurement values: see page 38.

3. Following this, the trend curve will be displayed as selected during data entry.

4. Next, your personal action recommendations are displayed.

Meaning of symbols:

- + ≡ You should drink more fluids
- + ☺ Muscle growth training is recommended!

☹ Change of diet is recommended!

☺ Your analysis values are ok!

5. Step away from the scale. After display of your memory slot, the scale will switch off automatically.

In rare cases it is not possible to automatically allocate the analysis results. If this occurs, the scale will alternately display the memory slots of persons coming closest to the analysis result. Since weight measurement is already completed, you may now step off the scale and use the key "▼" (for the first memory slot displayed) or "▲" (for the second memory slot displayed) to select your individual memory slot.

Following this, body weight, body fat and body water content, muscle mass, as well as energy consumption is displayed.

In case of weight differences of more than +/- 3 kg compared to the last measurement (e.g. after a vacation), the user will not be recognized or will be allocated to a wrong memory slot. In this case, proceed as described in "Repeat Entry of Personal Data (TEACH)".



Note that you will only obtain a weight reading – and no body monitoring data – if you step on the scale with your shoes or socks on!

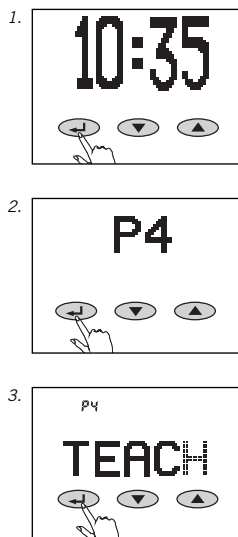
### Repeat Entry of Personal Data (TEACH)

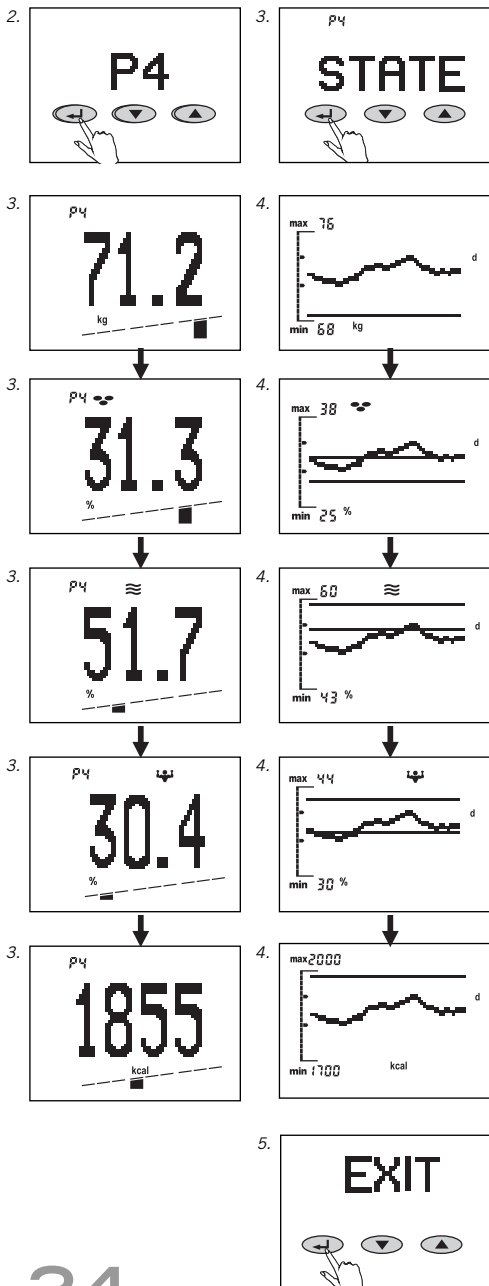
If the user cannot be recognized automatically or if the user is allocated to a wrong memory slot, please proceed as follows:

1. Start data entry (←↵).
2. Select corresponding memory slot (P1... P8) using keys ▼/▲ and confirm using (←↵).
3. Select "TEACH" using ▼/▲ keys and confirm using (←↵).

Now, immediately place the body analysis scale on the floor, wait until the screen displays "0.0" and then step on the scale with bare feet.

The body analysis is performed after the person steps on the scale. The user is again allocated to his or her previous memory slot and will again be recognized automatically.





## Recall of Analysis Value (STATE)

If required, the last analysis values of recognized persons can be recalled.

1. Start recall (←).
2. Select memory slot (P1 ... P8) using keys ▼/▲ and confirm using (←).
3. Confirm "STATE" using (←). You can now select previous analysis values using the keys ▼/▲.
4. Push the key "←" once more to recall the trend curves. Use ▼/▲ keys to alternate between individual trend curves. Push the key "←" one more time to recall the personal action recommendations of your last analysis.
5. Repeat use of the key "←" will allow the user to select various levels of the display menu.

Use "EXIT" or "OFF" and confirm using key "←" to enter the respective next level.

The display will shut down if no keys are pushed for one minute.

## Changing Personal Data (SET)

For example:

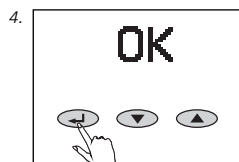
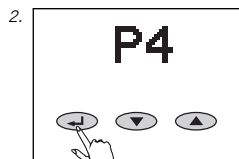
- If the age of a child increases by 1 (birthday),
- The body height changes (children in a growing period),
- The activity level increases, or
- The trend display is to be changed.

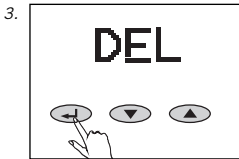
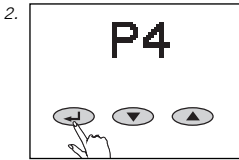
Please proceed as follows:

1. Start data entry (←).
2. Select memory slot (P1 ... P8) using keys ▼/▲ and confirm using (←).
3. Select "Set" using keys ▼/▲ and confirm using (←).

It is now possible to change the desired data as described in "Data Entry".

4. After confirming with "OK", your new data is stored. Starting with the next analysis, the changed data will be used.





## Delete Personal Data (DEL)

If the data of one person – combined with the trend curves – is to be deleted completely, please proceed as follows:

1. Start data entry (←).
2. Select memory slot (P1 ... P8) using keys ▼/▲ and confirm using (←).
3. Select "DEL" using keys ▼/▲ and confirm using (←).  
A security question will appear.  
Push the key "▲" to delete all data of this person.

The memory slot can be re-programmed.

Use the key "▼" to exit the deletion process, the data will remain stored.

### Trend Curve

Please weigh yourself regularly so that the trend curve will be displayed a precise trend.

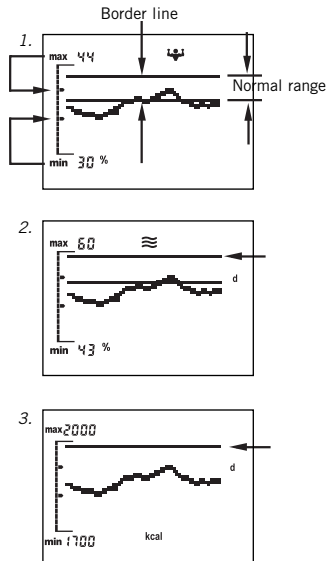
The trend curve can display up to 60 values, subject to a corresponding number of measurements.

In case of several measurements daily, one single median value is stored. The weekly median value is determined based on 7 daily values.

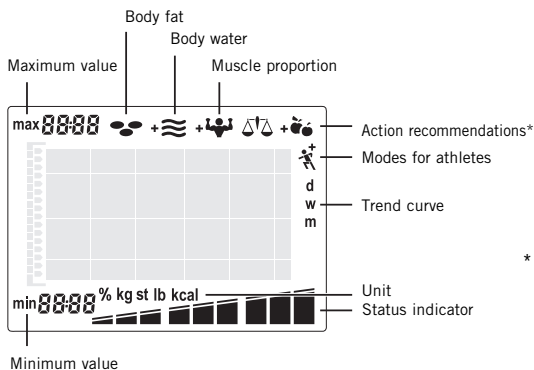
The monthly median value is determined based on 30 daily values.

The value displayed after "max" and "min" is the maximum or minimum value of the curve – rounded up or down to the next whole number.

1. The calculated average range for the respective person will be displayed in the trend curve in the area between the boundary lines.
2. If a boundary line of the average value is positioned outside of the display range – in relation to the trend curve – the corresponding boundary line is displayed on the edge of the screen.
3. 4. If only one line is displayed on the top or bottom, this means that the total curve is above or below the average range.



### The display symbols of your analysis scale



- \* Meaning of symbols for action recommendations:
- + ≍ You should drink more fluids!
  - + 🏋️ Muscle growth training is recommended!
  - 🍏 ⚖️ Diet change is recommended!
  - ⚖️ Your analysis values are ok!

## Individual Recommendation

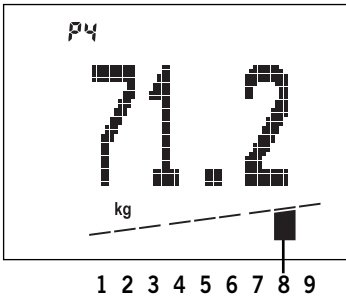
This body analysis scale determines your individual condition in regards to weight and body fat content, based on your personal data and recommendations by health experts.

It also determined your total body water content and muscle mass.

Please remember that muscles also contain body water, which is already calculated in the body water analysis.

Therefore, the total result will always exceed 100%.

- BMI**
- 1 < - 7,5
  - 2 - 7,5
  - 3 - 5,0
  - 4 - 2,5
  - 5 0,0
  - 6 + 2,5
  - 7 + 5,0
  - 8 + 7,5
  - 9 > + 7,5



**Difference compared with your individual standard value**

## Body Weight

Whilst the body weight is shown in the display in kg, one of the 9 segments is shown in the bar below it. Here the position of the active segment indicates the assessment of the body weight mentioned on the basis of the BMI figure.

The BMI (Body Mass Index) is a measure for the health risk resulting from overweight or underweight.

On the basis of categorisation of the BMI, doctors distinguish between "underweight", "normal weight", "overweight" and "obese".

$$\text{BMI} = \frac{\text{body weight (kg)}}{\text{height (m)}^2}$$

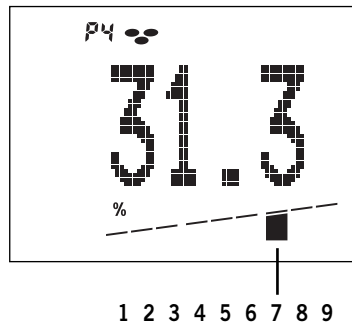
## Proportion of Body Fat

Whilst the proportion of body fat in % is shown in the display, one of the 9 segments appears in the bar below it. Too much body fat is unhealthy and does not look nice. What is more important is that a high proportion of body fat is also usually associated with a raised proportion of fat in the blood and this increases greatly the risk of various illnesses such as for instance diabetes, heart disease, high blood pressure etc. But a very low proportion of body fat is equally unhealthy.

Apart from the fatty tissue under the skin, the body also stores important fat deposits for the protection of the internal organs and to ensure important metabolic functions. If this essential fat reserve is compromised, this can lead to metabolic disturbance.

So for instance in women with body fat figures of under 10%, menstruation may cease. In addition, the risk of osteoporosis increases. The normal proportion of body fat is dependent on age and above all on sex.

In women the normal figure is about 10% higher than in men. With increasing age the body loses muscle mass and so the proportion of body fat increases.



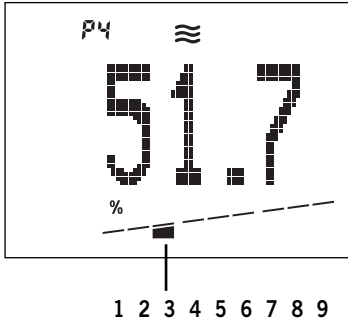
### Difference compared with your individual standard value

1	< - 12 %	very low proportion of fat
2	- 12 %	low proportion of fat
3	- 7 %	
4	- 3 %	normal proportion of fat
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	high proportion of fat
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	very high proportion of fat

#### Example:

Actual body fat proportion calculated = 31.3 % of total weight.

This value is about 7 % above the calculated individual standard value.



### Difference compared with your individual standard value

1	< - 6 %	very low proportion of water
2	- 6 %	low proportion of water
3	- 4 %	
4	- 2 %	normal proportion of water
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	high proportion of water
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

#### Example:

Calculated actual proportion of water in the body = 51.7 % of total weight.

This value is about 4 % below the calculated individual standard value.

### Proportion of Body Water

Whilst the proportion of water in the body in % is shown in the display, one of the 9 segments appears in the bar below it.

The figure shown in this analysis reflects the "total body water" (TBW). The body of an adult is composed of about 60% water. Here there is of course a certain range, with older people showing a lower proportion of water than younger people and men showing a higher proportion than women.

The distinction between men and women is a result of the higher mass of body fat in women. Since the majority of the body's water is to be found in the fat-free mass (73% of the FFM is water) and since the water content in the fat is very low by its nature (about 10% of the fatty tissue is water), the proportion of body fat automatically decreases with an increasing proportion of water in the body.

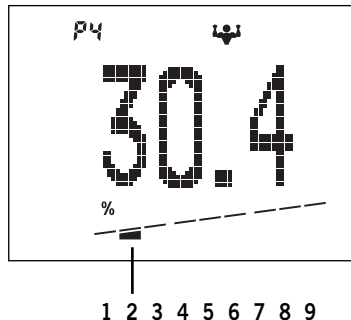


## Proportion of Muscle

Whilst the proportion of muscle in % is shown in the display, one of the 9 segments appears in the bar below it.

The muscle mass is the engine of our bodies. Most of our energy conversion takes place in our muscles. The muscles take care of the maintenance of body temperature and they are the basis of our bodily performance. An exercised, muscular body is seen as aesthetically pleasing.

A check of the muscle mass is particularly important for people with weight and fat problems. Since the body needs muscles to reduce excess energy reserves or folds of fat, longterm weight reduction can only



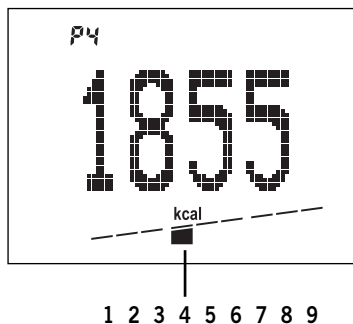
### Difference compared with your individual standard value

1	< - 6 %	very low proportion of muscle
2	- 6 %	low proportion of muscle
3	- 4 %	
4	- 2 %	normal proportion of muscle
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	high proportion of muscle
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

#### Example:

Actual proportion of muscle calculated = 30.4 % of total body weight.

This value is about 6 % below the calculated individual standard value.



### Difference compared with your individual standard value

1	< - 15 %	very low energy consumption
2	- 15 %	low energy consumption
3	- 10 %	
4	- 5 %	normal energy consumption
5	0 %	
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	high energy consumption
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

#### Example:

Energy consumption measured = 1,855 kcal.

This value is 5% below the calculated normal level of energy consumption.

## Energy Consumption

While energy consumption is shown in the display in kcal, one of the 9 segments appears in the graphics panel below.

Energy consumption is calculated from the personal data – corrected by a factor for the relevant activity type - and the distribution of body mass measured.

Basic rate  
+ performance rate  
= energy consumption.

If you take in fewer kilocalories than your individual energy consumption, then your body will react by losing weight. Your weight will increase if you take in more calories.

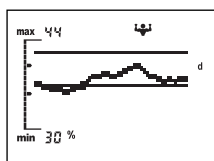
## Important Information

### How to measure correctly?

The measurement process should be performed unclothed, if possible, and barefoot. It is recommended to perform the measurements under similar conditions and at the same time of day (e.g. in the morning, sober).

### How often should measurements be performed with Soehnle body analysis scales?

Actually, that is up to you. However, we recommend always measuring at the same time under the same conditions, once a day. The daily routine, eating and drinking habits, but also your lifestyle, influence the water content of your body. When using body analysis scales, this can affect deviations in the display. The scale stores the median value.



### Is it possible to recognize a change in the percentage of body mass contents on the first day?

It is possible for the body analysis scale to display deviating values. This is caused by the changing water content of your body throughout the day and the fact that your body's own values change depending on stress.

### Will stored trend curves be lost if the data of one memory slot is changed?

No. Only, if the data is deleted.

### Can external influences impact the measurement values?

Extreme electromagnetic influences, e.g. operating a radio transmitter in the immediate proximity of the device, can influence the measurement results.

After removal of the influence, the product will be fully functional again.

However, it might be necessary to switch the device off and back on.

### How are trend curves created?

Daily trend curve (day) means: The daily median values of the last 60 days will be displayed. The last value will always be added to the right side.

Weekly curves (week) means: A weekly median value will be determined based on 7 daily median values. Therefore, the first weekly median value can be displayed only after one week\*.

The last 60 weekly median values will be displayed.

Monthly curve (monthly) means:

A monthly median value will be determined based on 30 daily median values.

Therefore, the first monthly median value can be displayed only after one month\*. Up to 60 monthly median values can be displayed.

\* We therefore recommend to select a daily trend initially.

## Factors Influencing Measurement Readings

Analysis is based on the measurement of the body's electrical resistance. Eating and drinking habits during the course of the day and individual lifestyle affect the water balance. This is noticeable by the fluctuations in the display.

In order to ensure that the results of analysis are accurate and consistent as possible, keep the measurement conditions constant, as only in this way will you be able to observe changes over an extended period.

Other factors can affect water balance:

After a bath, the body fat reading may be too low and the body water reading too high.

After a meal, readings can be higher.

Women may experience fluctuations due to the menstrual cycle.

Due to loss of water caused by illness or after physical activity (sport). After taking exercise, wait for 6 to 8 hours before carrying out the next measurement.

Varying or implausible results can occur in the case of:

Persons with a high temperature, symptoms of oedema or osteoporosis.

Persons undergoing dialysis treatment.

Persons taking cardiovascular medicine.

Pregnant women.

If the analysis is performed while wearing wet socks.

## Technical Specifications

Load capacity x graduation = max. 150 kg x 100 g

Display resolution:

Body fat content: 0.1%

Body water content: 0.1%

Muscle mass: 0.1%

Energy consumption: 1 kcal

Body height: 100-250 cm

Age: 10-99 years

8 memory slots for individual persons

Large LCD screen

Batteries requirements: 4 x 1.5 V AA

Batteries included.

## Disposal of Old Electrical and Electronic Equipment



This symbol on the product or on its packaging indicates that this product shall not be treated as household waste. Instead it shall be handed over to the applicable collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. For more detailed information about recycling contact your local city office, your household waste disposal service or the shop where you purchased the product.

## Messages

1. Batteries spent.  
Insert new battery.
2. Overload: From 150 kg.
3. Implausible analysis result – check individual programming.
4. Bad foot-contact:  
Clean scale or feet or check for sufficient skin moisture. If skin is too dry – moisten feet or carry out measurement after taking a bath or shower.

## Disposal of Spent Batteries

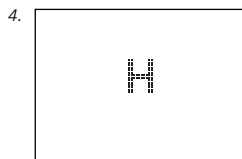
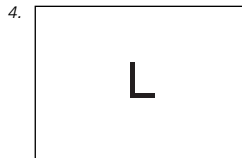
Batteries must not be disposed of as normal household waste. Note that you are legally obliged to dispose of used batteries in a correct way. You can return spent batteries either to public collection points in your town or to any outlet selling batteries of the same kind.



Pb = Battery contains lead

Cd = Battery contains cadmium

Hg = Battery contains mercury



If you have questions or comments, the following points of contact are available:

### Consumer service

Ph: (08 00) 5 34 34 34


#### Monday to Thursday

09:00 to 12:15 and  
13:00 to 16.00.

#### Friday

from 09:00 to 12:15  
and 13:00 to 15:00.

### Compliance Declaration

 Soehnle hereby declares that the Body Balance device complies with the basic requirements and the other relevant terms of Directive 2004/108/EC.

This device is screened in accordance with the applicable EC Directive 2004/108/EC.

Note: the display value may be affected by extreme electromagnetic influences, e.g. when a radio is operated in the immediate vicinity of the device.

The product can be used for its intended purpose again when the interference disappears (a reset may be required)

### Warranty

SOEHNLE guarantees that all defects due to materials or manufacturing faults will be remedied by replacement or repair, free of charge, for a period of 3 years from the date of purchase. Please keep your purchase receipt and the guarantee card in a safe place.

If you have any complaints, please return the scale to your dealer with the guarantee card and receipt.



### GARANTEE CARD

If you have any complaints, please return the scale to your dealer with the guarantee card and your receipt.

Sender

---



---

Reason for complaint

---



---



---

---

**Français**

---

Introduction	48
Recommandations importantes	48
Éléments de commande	50
Préparation	50
Saisie de données	52
Analyse corporelle	54
Saisie répétée de données personnelles (TEACH)	55
Appeler les valeurs d'analyse (STATE)	56
Modification des données personnelles (SET)	57
Effacer des données personnelles (DEL)	58
Affichage de tendance	59
Recommandation individuelle	60
Remarques importantes	65
Facteurs qui influencent les résultats de mesure	66
Caractéristiques techniques	66
Traitement des appareils électriques et électroniques en fin de vie	67
Messages	67
Élimination des piles	67
Service Consommateurs	68
Déclaration de conformité	68
Garantie	68

Merci d'avoir acheté cette balance-impédancemètre Soehnle

Ce produit de marque vous permettra d'effectuer un bilan de votre corps.

Merci de lire attentivement ce mode d'emploi avant toute première utilisation afin de vous familiariser avec l'appareil.

Conservez soigneusement ce mode d'emploi afin de toujours avoir ces informations sous la main.

## Recommandations importantes

Il est conseillé aux personnes obèses qui veulent perdre du poids ou aux personnes maigres qui veulent grossir de consulter un médecin. Tout traitement ou régime doit faire l'objet d'un suivi médical.

Les recommandations concernant les programmes de gymnastique ou les régimes d'amaigrissement sur la base des valeurs déterminées à l'aide de la balance doivent être faites par un médecin ou par toute autre personne qualifiée.

SOEHNLE décline toute responsabilité pour les dommages ou pertes pouvant être causés par la Body Balance ainsi que pour toutes prétentions de la part de tiers.

Ce produit est destiné exclusivement à l'usage personnel des consommateurs. Il n'est pas conçu pour une utilisation professionnelle dans les hôpitaux ou dans des établissements médicaux.

Les personnes qui portent des implants médicaux (p. ex. un stimulateur cardiaque etc.) ne doivent pas utiliser cet appareil.

Utilisez cette balance-impédancemètre uniquement sur un sol stable et plat (carrelage, parquet etc.).

**Une utilisation sur de la moquette peut entraîner des erreurs de mesure.**





**Le poids n'est pas tout – le plus important, c'est une analyse corporelle satisfaisante**

Alors que le poids absolu d'une personne constituait par le passé une mesure d'appréciation considérée fiable de son corps, nous savons de nos jours que l'essentiel repose surtout sur un certain « équilibre ». L'évolution a fait de l'homme un être vivant censé se nourrir peu et bouger beaucoup.

Mais le comportement de l'homme « moderne » est tout à fait à l'opposé : peu d'exercice et un régime riche et souvent inapproprié.

On en connaît tous les conséquences. Il serait possible d'éviter un grand nombre de maladies des temps modernes si nous pouvions nous programmer sur le mode de vie correct.

Nous sommes en général trop lourds parce que nous sommes trop gros ! Par conséquent, celui qui veut perdre du poids doit en même temps développer ses muscles. Car en cas de déficiences en nourriture (dans le cas d'un régime), le corps réagit en déclenchant un « programme de secours ».

Avant de s'attaquer à ses réserves de graisse, il utilise tout d'abord la masse musculaire.

Inversement, dans le cas d'une alimentation normale, il développe tout d'abord des réserves de graisse. L'effet « yo-yo » tant redouté se met en place.

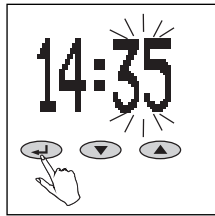
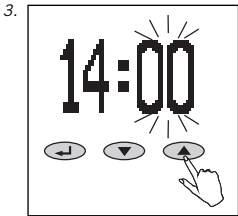
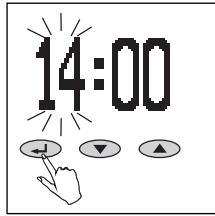
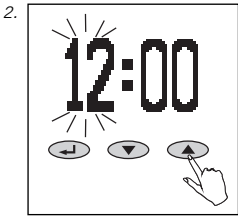
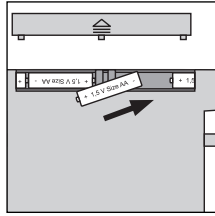
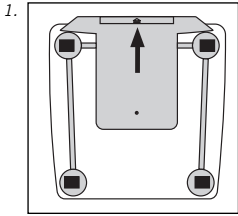
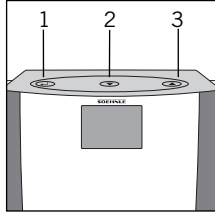
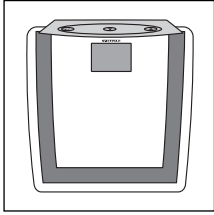
Avec un entraînement sportif qui développe en même temps les muscles, vous parviendrez à équilibrer le poids, les graisses du corps et la masse musculaire.

Grâce à la « Body Balance », vous participez de façon déterminante à votre état de santé. Cette balance électronique d'analyse corporelle comporte les fonctions suivantes :

Sur base de vos données personnelles et de la recommandation d'experts en matière de santé et de structure corporelle, la « Body Balance » calcule votre état relatif à la teneur corporelle en graisse, en eau et en muscles ainsi que votre poids.

Elle fournit une évaluation personnalisée du résultat d'analyse accompagnée d'une recommandation personnelle. Elle affiche une courbe tendancielle au choix de la teneur corporelle en graisse, en eau et en muscles, de la dépense énergétique ou du poids, en jour, semaine ou mois et affiche également la zone normale respective. Possibilité de sauvegarder les données de 8 personnes avec identification automatique de la personne.

Les sportifs disposent de 2 modes supplémentaires de pesée.



## Éléments de commande

1. Confirmer (↵)
2. Moins (▼)
3. Plus (▲)

## Préparation

1. Insérer les piles.  
Vous parvenez automatiquement au mode de réglage de l'heure.
2. Heure : Régler les heures (▼ = moins, ▲ = plus) et confirmer (↵).
3. Heure : Régler les minutes (▼ = moins, ▲ = plus) et confirmer (↵).

### Remarque :

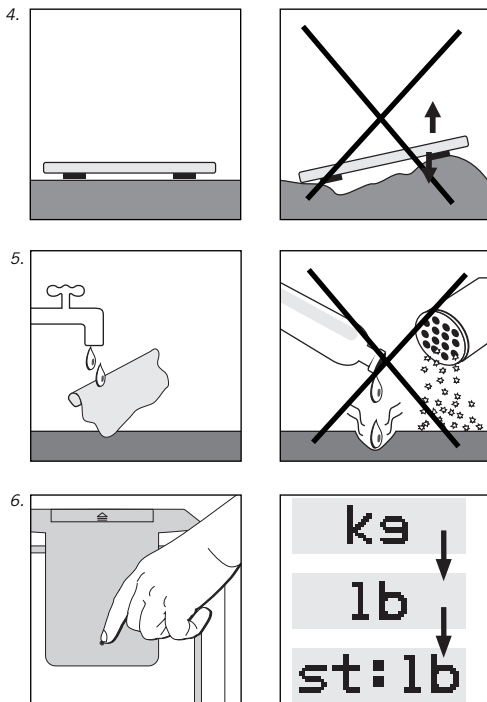
Après avoir inséré les piles et réglé l'heure, poser la balance d'analyse corporelle directement (tant que « 0.0 » est encore affiché) sur une surface plane et attendre que la balance se mette automatiquement hors tension.

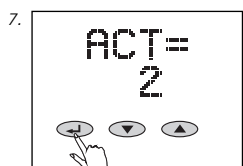
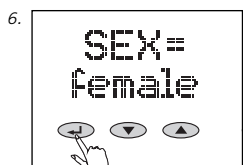
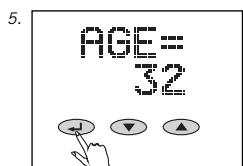
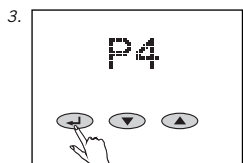
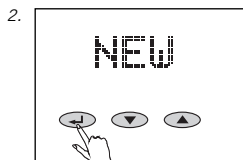
Procéder alors seulement à la saisie de données, sans quoi, il se peut que la tare de la balance soit incluse erronément dans la première pesée.

Le même scénario peut se produire également en fonctionnement normal, si la balance est prise en main avant d'effectuer une pesée.

4. Pour toutes les pesées, placer la balance sur un support plat et ferme (par sur une moquette).
5. Nettoyage et entretien : nettoyer uniquement à l'aide d'un chiffon légèrement humide. Ne pas utiliser de produits solvants ou abrasifs. Ne pas plonger la balance dans l'eau.
6. Possibilité de transposer selon le pays des kg/cm en lb/in à l'aide de la touche de commande située sur la face arrière de la balance.

Attention ! Risque de glissement en cas de surface humide.









## Saisie de données

Pour garantir le fonctionnement correct de l'impédancemètre, il est nécessaire de saisir les données personnelles de chaque personne et de monter ensuite pieds nus sur la balance.

1. Mettez la balance sur une table pour procéder au réglage.
2. Procéder à la saisie de données (←) et sélectionner « NEW » à l'aide des touches « ▼ » et « ▲ », ensuite confirmer (←).
3. Sélectionnez l'emplacement de mémoire (P1...P8) (▼= moins, ▲= plus) et validez (←).
4. Réglez la taille (▼= moins, ▲= plus) et validez (←).
5. Réglez l'âge (▼= moins, ▲= plus) et validez (←).
6. Sélectionnez le sexe (▼= homme [male], ▲= femme [female]). et validez (←).
7. Réglez la valeur souhaitée du niveau d'activité (▼= moins, ▲= plus). Cette valeur est nécessaire pour déterminer la consommation énergétique.

## Niveau d'activité

1	Peu d'exercice	Debout ou exercice max. 2 h/jour
2	Activité peu contraignante, active, assise et debout	
3	Ménage et jardinage, debout la plupart du temps, rarement assis	
4*	 Sportif et personne effectuant beaucoup d'exercice	Entraînement intensif de plus de 5 h/semaine
5*	 Travailleur de force, sportif de compétition	Entraînement intensif de plus de 10 h/semaine

\* L'entraînement intensif a des conséquences importantes sur les résultats de l'analyse. C'est pour cela que ce pèse-personne dispose de deux modes Sportif différents. Vous reconnaîtrez la valeur définie grâce aux symboles  ou .

8. Régler l'intervalle de temps souhaité pour l'affichage tendanciel (jour, semaine ou mois) (▼= moins, ▲ = plus) et confirmer (←). Pour débiter, nous recommandons de sélectionner une tendance journalière, sans quoi, la première valeur de mesure dans un affichage tendanciel est affichée seulement après une semaine ou un mois.
9. Régler la valeur corporelle souhaitée (poids corporel, teneur corporelle en graisse, en eau et en muscles, dépense énergétique), devant être affichée en tant que courbe tendancielle (▼= moins, ▲ = plus) et confirmer (←).
10. Confirmer par «OK» (←).

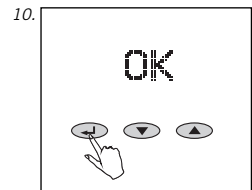
Ensuite poser immédiatement la balance d'analyse corporelle sur le sol, attendre que l'affichage « 0.0 » apparaisse et monter sur la balance à pieds nus.

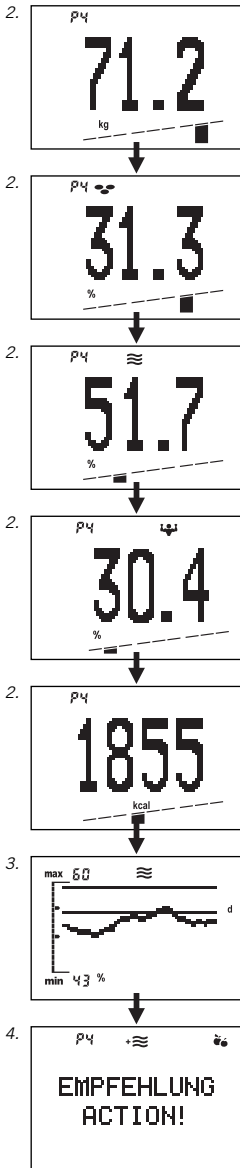
La première pesée est indispensable pour sauvegarder les données en vue de l'identification automatique ultérieure de la personne. Si vous ne montez pas sur la balance, le message « ERROR » s'affiche ; il convient alors de répéter la saisie des données.

La première analyse corporelle est effectuée après être monté sur la balance.

La balance dispose d'un mode Time out. Elle se met à nouveau hors circuit après env. 40 secondes si aucune touche n'a été actionnée.

Les données sont conservées même après le changement des piles.





## Analyse corporelle

Pour obtenir un résultat univoque, monter sur la balance non habillé.

1. Monter sur la balance. Le poids s'affiche ainsi qu'une barre-graphe pendant toute la durée de l'analyse (5-10 sec.). Rester immobile jusqu'à la fin de l'analyse.
2. Après identification automatique de la personne, l'afficheur indique à nouveau le poids corporel, la teneur en graisse (☹), la teneur en eau (≡), la teneur en muscles (☺) et la dépense énergétique (kcal) parallèlement avec la barre respective de statut. La zone normale de la personne correspondante se situe dans les 3 segments moyens du barre-graphe. Interprétation des valeurs de pesée Page 60.
3. Ensuite, la courbe tendancielle sélectionnée lors de la saisie des données s'affiche.
4. L'affichage qui suit vous fournit une recommandation personnelle d'action.

Signification des symboles :

- + ≡ Vous devez boire davantage
- + ☺ Un entraînement pour le développement musculaire est recommandé !

☹ Un changement d'alimentation est recommandé !

☺ Vos valeurs d'analyse sont normales !

5. Descendre de la balance. Après affichage de l'emplacement mémoire, la balance se met automatiquement hors circuit.

Dans de rares cas, une affectation automatique du résultat d'analyse n'est pas possible. La balance affiche alors alternativement les emplacements mémoire des personnes qui se rapprochent le plus du résultat d'analyse. Etant donné que la pesée est terminée, vous pouvez descendre de la balance et confirmer votre emplacement mémoire personnel à l'aide des touches «▲» ou «▼» (touche «▼» pour le premier emplacement mémoire affiché, touche «▲» pour le deuxième emplacement mémoire affiché). Ensuite, le poids corporel, la teneur en graisse, en eau et en muscles s'affichent ainsi que le besoin en calories.

En présence de fluctuations du poids de plus de +/-3 kg par rapport à la dernière pesée (par ex. après les vacances), l'utilisateur n'est pas identifié ou il est assigné à un emplacement mémoire erronée de personne. Dans ce cas, procéder comme décrit sous « Saisie répétée de données personnelles (TEACH) ».

A noter que si vous montez sur la balance avec des chaussettes ou des chaussures, vous ne pourrez déterminer que le poids, pas une analyse corporelle.

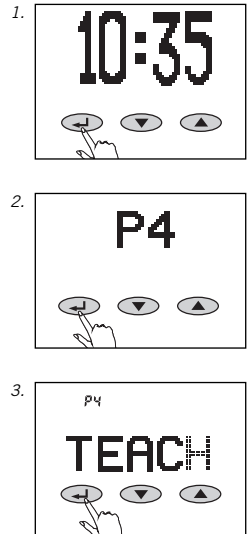
### Saisie répétée de données personnelles (TEACH)

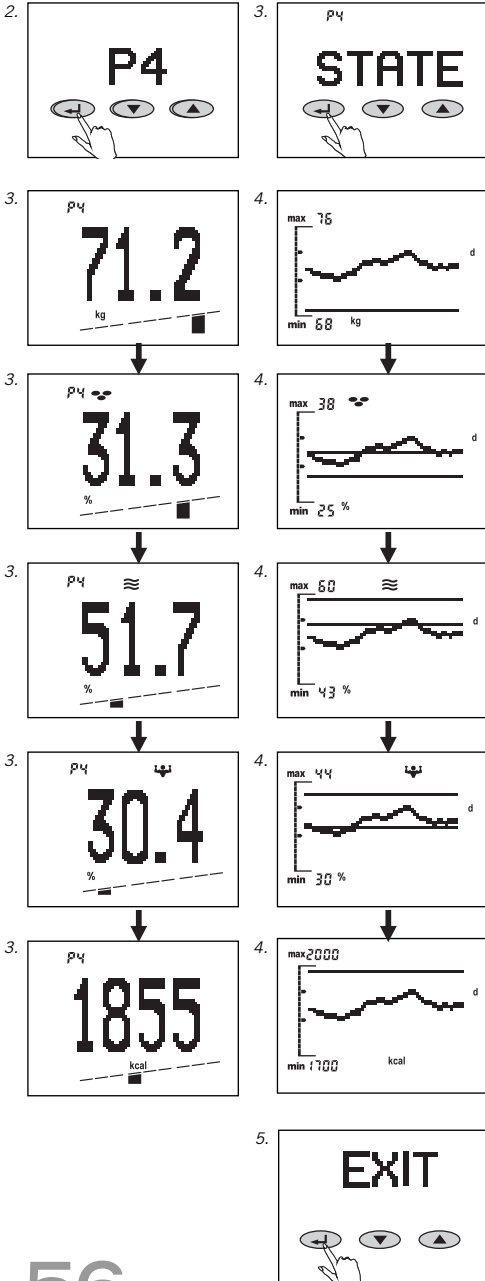
Si l'utilisateur n'est pas identifié automatiquement ou s'il est assigné à un emplacement mémoire erroné de personne, procéder comme suit.

1. Procéder à la saisie de données (←↵).
2. Sélectionner l'emplacement mémoire correspondant (P1 ... P8) à l'aide des touches « ▼ » ou « ▲ » et confirmer (←↵).
3. Sélectionner « TEACH » à l'aide des touches « ▼ » ou « ▲ » et confirmer (←↵).

Ensuite, poser directement la balance d'analyse corporelle sur le sol, attendre l'affichage de « 0.0 » et monter sur la balance à pieds nus.

L'analyse corporelle s'effectue dès que vous montez sur la balance. L'utilisateur est à nouveau assigné à son ancien emplacement mémoire et sera identifié ultérieurement.





## Appeler les valeurs d'analyse (STATE)

Si nécessaire, il est possible d'appeler les dernières valeurs d'analyse sauvegardées de la personne.

1. Pour appeler (←).
2. Sélectionner l'emplacement mémoire (P1 ... P8) à l'aide des touches « ▼ » et « ▲ » et confirmer (←).
3. Confirmer « STATE » (←). Vous pouvez ensuite sélectionner les dernières valeurs d'analyse à l'aide des touches « ▼ » ou « ▲ ».
4. En enfonçant à nouveau la touche ←, vous parvenez aux courbes tendancielles. Les touches « ▼ » ou « ▲ » permettent de naviguer entre les différentes courbes tendancielles. En enfonçant à nouveau la touche ←, vous parvenez à la recommandation personnelle d'action de votre dernière analyse.
5. Une pression répétée de la touche ← vous permet de sélectionner les différents niveaux du menu d'affichage.

Par « EXIT » ou « OFF » et une confirmation à l'aide de la touche ←, vous parvenez au niveau supérieur correspondant. Après écoulement d'1 minute sans actionnement d'aucune touche, l'affichage s'éteint à nouveau.



## Modification des données personnelles (SET)

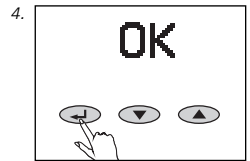
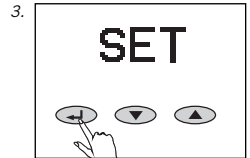
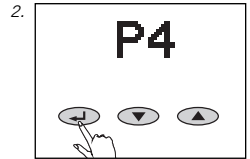
Par exemple, lorsque :

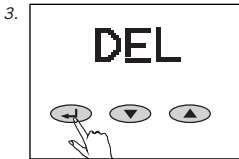
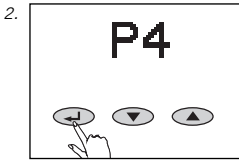
- L'âge a augmenté d'1 an (anniversaire),
- La taille corporelle s'est modifiée (enfants en phase de croissance),
- Le type de mouvement est modifié ou
- L'affichage de tendance doit être adapté, procédez alors comme suit :

1. Procéder à la saisie de données (←→).
2. Sélectionner l'emplacement mémoire (P1 ... P8) à l'aide des touches « ▼ » ou « ▲ » et confirmer (←→).
3. Sélectionner « Set » à l'aide des touches « ▼ » ou « ▲ » et confirmer (←→).

Ensuite, vous pouvez modifier les données souhaitées comme déjà expliqué dans « Saisie de données ».

4. Après avoir confirmé par « OK », vos nouvelles données sont sauvegardées. Les données modifiées sont prises en considération dès la prochaine analyse.





## Effacer des données personnelles (DEL)

Pour effacer complètement les données d'une personne, y compris la courbe tendancielle, procéder comme suit :

1. Procéder à la saisie de données (←→).
2. Sélectionner l'emplacement mémoire (P1 ... P8) à l'aide des touches « ▼ » ou « ▲ » et confirmer (←→).
3. Sélectionner « DEL » à l'aide des touches « ▼ » ou « ▲ » et confirmer (←→).

Un message comportant une question de sécurité apparaît.

L'enfoncement de la touche « ▲ » efface irrévocablement toutes les données de cette personne. L'emplacement mémoire peut être à nouveau occupé. Quitter la procédure d'effacement à l'aide de la touche « ▼ », les données sont conservées.

## Affichage de tendance

Veillez vous pesez régulièrement afin que la courbe affiche une tendance la plus exacte possible.

La courbe tendancielle peut afficher jusqu'à 60 valeurs. Un nombre correspondant de pesées est requis.

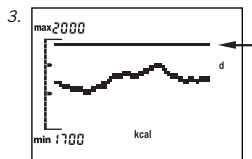
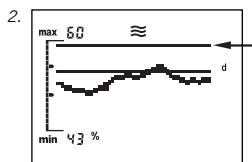
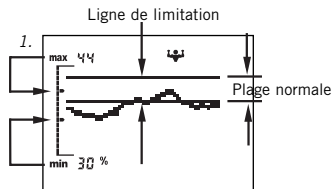
En cas de plusieurs pesées au cours d'une journée, une seule valeur moyenne est sauvegardée. 7 valeurs quotidiennes produisent la valeur hebdomadaire moyenne. 30 valeurs quotidiennes produisent la valeur mensuelle moyenne.

La valeur indiquée derrière « max. » et « min. » correspond à la valeur maximale ou minimale de la courbe, arrondie au chiffre rond inférieur ou supérieur suivant.

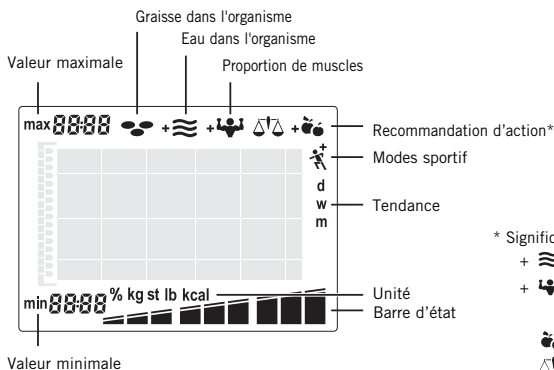
1. La zone normale calculée pour une personne est indiquée dans l'affichage de tendance par la zone située entre les deux lignes limites.

2. Si une ligne limite de la zone normale par rapport à la courbe tendancielle se trouve en dehors de la zone d'affichage, la ligne limite correspondante est affichée tout en bordure.

3. Si seulement une ligne est affichée tout en haut ou tout en bas, cela signifie que la courbe totale se situe au-dessus ou en-dessous de la zone normale.



## Les symboles d'affichage de votre balance d'analyse

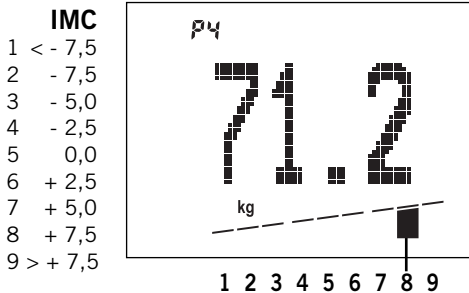


- \* Signification des symboles de recommandation d'action :
- + Vous devez boire davantage !
  - + Un entraînement de développement musculaire est recommandé !
  - Un changement d'alimentation est recommandé !
  - Vos valeurs d'analyse sont normales !

## Recommandation individuelle

L'appareil Body Balance indique, sur la base de vos données personnelles et de recommandations d'experts en matière de santé, votre masse corporelle idéale en fonction de votre poids et de votre masse grasseuse.

Il communique également la masse hydrique totale et la masse musculaire. Nous vous rappelons que les muscles contiennent également de l'eau et cet élément a été pris en compte dans l'analyse de la masse hydrique corporelle. Par conséquent, le total donne toujours une valeur supérieure à 100 %.



## Différence par rapport à votre valeur normale personnelle

## Poids

Lorsque le poids en kg s'affiche sur l'écran, un des 9 segments apparaît dans le graphique en barres.

La position du segment actif décrit l'évaluation du poids mesuré sur la base de la valeur IMC. L'IMC (Indice de masse corporelle) est une mesure des risques de santé qui pourraient survenir suite à une surcharge pondérale ou à un manque de poids.

En fonction de la graduation IMC, les médecins différencient les états « poids insuffisant », « poids normal », « obèse » et « très obèse ».

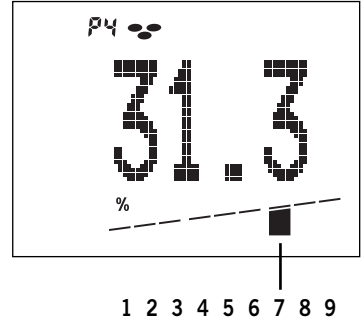
$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (kg)}}{\text{taille (m)}^2}$$

## Pourcentage de graisses du corps

Lorsque le pourcentage de graisses du corps est affiché sur l'écran, un des 9 segments apparaît dans le graphique en barres. L'excès de graisse est mauvais pour la santé et peu esthétique.

Pire encore, un pourcentage de graisses trop important s'accompagne souvent d'un taux de cholestérol élevé et le risque de différentes maladies comme le diabète, les maladies du cœur, l'hypertension, etc. est très grand. Un pourcentage de graisses du corps trop faible est tout aussi dangereux pour la santé. En plus des tissus adipeux épidermiques, le corps établit également des réserves de graisses importantes pour protéger les organes intérieurs et pour assurer les fonctions métaboliques importantes. Si ces réserves essentielles de graisses sont attaquées, il peut y avoir des défauts du métabolisme. Si le pourcentage de graisses est inférieur à 10% chez les femmes, la menstruation peut s'arrêter. De plus, le risque d'ostéoporose augmente.

Le pourcentage normal de graisses du corps varie en fonction de l'âge et surtout du sexe. La valeur normale chez la femme dépasse d'environ 10% celle de l'homme. Avec l'âge, la masse musculaire du corps diminue et le pourcentage de graisses du corps s'accroît.



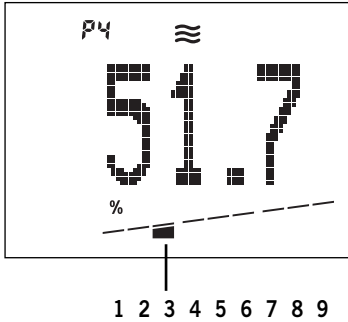
### Différence par rapport à votre valeur normale personnelle

1	< - 12 %	Pourcentage de graisses très faible
2	- 12 %	Pourcentage de graisses faible
3	- 7 %	
4	- 3 %	Pourcentage de graisses normal
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	Pourcentage de graisses élevé
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	Pourcentage de graisses très élevé

#### Exemple:

Pourcentage de graisses du corps mesuré = 31,3 % du poids total.

Différence par rapport à votre valeur normale personnelle = + 7 %



### Différence par rapport à votre valeur normale personnelle

1	< -	6 %	Pourcentage d'eau très faible
2	-	6 %	Pourcentage d'eau faible
3	-	4 %	
4	-	2 %	Pourcentage d'eau normal
5		0 %	
6	+	2 %	
7	+	4 %	Pourcentage d'eau élevé
8	+	6 %	
9	> +	6 %	

#### Exemple:

Pourcentage d'eau du corps mesuré = 51,7 % du poids total.

Cette valeur est inférieure d'environ 4 % à la valeur normale personnelle calculée.

### Pourcentage d'eau du corps

Lorsque le pourcentage d'eau du corps est affiché sur l'écran, un des 9 segments apparaît dans le graphique en barres.

La valeur affichée pour cette analyse correspond à ce que l'on appelle « l'eau corporelle totale » ou « total body water (TBW) ». Le corps d'un adulte est composé d'environ 60% d'eau. De plus, il existe une certaine marge : les personnes âgées ont un pourcentage d'eau plus faible que les jeunes et les hommes présentent un pourcentage plus élevé que les femmes. La différence entre les hommes et les femmes est due au fait que ces dernières ont une masse grasseuse plus importante.

Etant donné que l'on retrouve l'eau du corps en grande partie dans la masse non adipeuse (73% de la masse non adipeuse est constituée d'eau) et que la teneur en eau dans le tissu adipeux est normalement peu élevée (l'eau représente environ 10% du tissu adipeux), le pourcentage d'eau du corps diminue automatiquement lorsque le pourcentage de graisses du corps augmente.

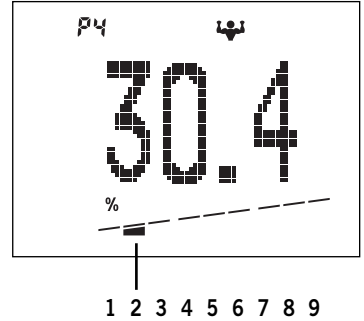
## Pourcentage de muscles

Lorsque le pourcentage de muscles est affiché sur l'écran, un des 9 segments apparaît dans le graphique en barres.

La masse musculaire est le moteur de notre corps. C'est dans les muscles qu'a lieu la plus importante transformation d'énergie.

Les muscles pourvoient au maintien de la température du corps et sont la base de notre condition physique. Un corps musclé et entraîné aura un côté esthétique.

Le contrôle de la masse musculaire est particulièrement important pour les personnes ayant des problèmes de poids ou de graisses. Etant donné que le corps a besoin des muscles pour éliminer les réserves excédentaires d'énergie ou de graisses, un régime sera efficace s'il est accompagné d'exercices de musculation.



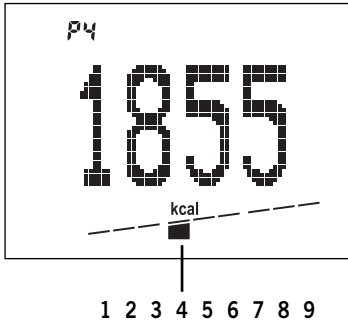
### Différence par rapport à votre valeur normale personnelle

1	< - 6 %	Pourcentage de muscles très faible
2	- 6 %	Pourcentage de muscles faible
3	- 4 %	
4	- 2 %	Pourcentage de muscles normal
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	Pourcentage de muscles élevé
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

#### Exemple:

Pourcentage de muscles mesuré = 30,4 % du poids total.

Cette valeur est inférieure d'environ 6% à la valeur normale personnelle calculée.



### Différence par rapport à votre valeur normale personnelle

1	< - 15 %	consommation d'énergie très faible
2	- 15 %	consommation d'énergie faible
3	- 10 %	
4	- 5 %	
5	0 %	consommation d'énergie normal
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	consommation d'énergie élevé
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

#### Exemple:

Consommation d'énergie calculée = 1855 kcal.

Cette valeur est 5% inférieure à la consommation d'énergie normale calculée.

### Consommation d'énergie

Pendant que la consommation d'énergie est indiquée en kcal dans la zone d'affichage, un des 9 segments apparaît dans le graphique à barres ci-dessous.

La consommation d'énergie se calcule à partir des données personnelles, en tenant compte d'un facteur pour chaque type d'activité, et la répartition de la masse corporelle.

$$\begin{aligned}
 & \text{Dépense d'énergie} \\
 & \text{quotidienne de base} \\
 + & \text{ Dépense d'énergie en} \\
 & \text{activité physique} \\
 = & \text{ Consommation d'énergie}
 \end{aligned}$$

Lorsque votre consommation d'énergie personnelle est plus importante que l'apport de kilocalories, il y a perte de poids. Le poids augmente si vous assimilez plus de kilocalories.



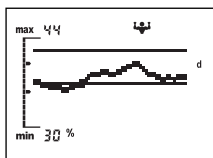
## Remarques importantes

### Comment se peser correctement?

Se peser si possible non habillé et pieds nus. Veiller à se peser toujours dans les mêmes conditions et au même moment de la journée (par ex. le matin à jeun).

### Combien de fois dois-je me peser à l'aide de la balance d'analyse corporelle Soehnle?

Ceci est laissé à votre libre appréciation. Nous recommandons cependant de toujours vous peser au même moment de la journée, dans des conditions identiques et une fois par jour. Le déroulement de la journée avec ses habitudes alimentaires (boire et manger), mais le style de vie ont également une influence sur l'équilibre hydrique. Ceci se remarque sur la balance d'analyse corporelle par des fluctuations de l'affichage. La balance enregistre la valeur moyenne.



### Peut-on reconnaître une modification en pourcentage des prorata de masse corporelle déjà le premier jour?

Il est possible en effet que la balance d'analyse corporelle affiche des valeurs différentes. Ceci s'explique par un équilibre hydrique fluctuant au cours d'une journée et par le fait que les valeurs corporelles propres se modifient selon chaque contrainte.

### Les courbes tendancielles sauvegardées sont-elles perdues si les données d'un emplacement mémoire pour une personne sont modifiées?

Non. Uniquement si les données sont effacées.

### Les résultats de pesée peuvent-ils être influencés par des facteurs extérieurs?

Dans des conditions électromagnétiques extrêmes, par ex. lorsqu'un appareil radio fonctionne à proximité de la balance, il se peut que les valeurs affichées subissent une influence.

Lorsque les interférences disparaissent, la balance est à nouveau utilisable de façon conforme, éventuellement il est nécessaire de la remettre en marche.

### Comment se constituent des courbes tendancielles ?

Courbe journalière (day) signifie :

Les valeurs journalières moyennes des 60 derniers jours sont affichées. La dernière valeur est toujours ajoutée à droite.

Courbe hebdomadaire (week) signifie :

Une valeur hebdomadaire moyenne est calculée à partir de 7 valeurs journalières. La première valeur hebdomadaire moyenne peut donc apparaître uniquement au bout d'une semaine\*. Les 60 dernières valeurs hebdomadaires moyennes sont affichées.

Courbe mensuelle (month) signifie :

Une valeur mensuelle moyenne est calculée à partir de 30 valeurs journalières moyennes. La première valeur mensuelle peut donc apparaître uniquement au bout de 30 jours\*. Jusque 60 valeurs mensuelles moyennes peuvent être affichées.

\* C'est pourquoi nous recommandons de sélectionner d'abord une tendance journalière.

## Facteurs qui influencent les résultats de mesure

L'analyse est basée sur la mesure de la résistance électrique du corps. Les habitudes alimentaires et le fait de boire plus ou moins tout au long de la journée ainsi que le style de vie personnel influent sur le bilan d'eau du corps. Cela se manifeste par des fluctuations à l'affichage.

Afin d'obtenir un résultat d'analyse le plus exact possible et reproductible, effectuez les mesures dans des conditions les plus similaires possibles, car c'est uniquement ainsi que vous pouvez surveiller les changements sur une longue période.

En outre, d'autres facteurs peuvent influencer le bilan d'eau du corps :

Un pourcentage de graisses du corps trop bas et un pourcentage d'eau du corps trop élevé sont possibles après un bain.

La valeur affichée peut être plus élevée après un repas.

Chez la femme, il peut y avoir des fluctuations dues au cycle menstruel.

La perte d'eau pendant une maladie ou à la suite d'un effort physique (sport) risque d'influencer la mesure.

Il est conseillé d'attendre 6 à 8 heures après une activité sportive avant de mesurer le pourcentage de graisses du corps.

Des résultats pouvant varier sensiblement ou peu plausibles sont possibles dans les cas suivants :

Personnes qui ont de la fièvre ou qui souffrent d'oedèmes ou d'ostéoporose.

Personnes en dialyse.

Personnes qui prennent des médicaments contre les maladies cardiovasculaires.

Femmes enceintes

Si l'analyse est effectuée sur une personne portant des chaussettes humides.

## Caractéristiques techniques

Capacité de charge x répartition = Max 150 kg x 100 g

Résolution d'affichage :

Teneur corporelle en graisse : 0,1%

Teneur corporelle en eau : 0,1%

Teneur corporelle en muscles : 0,1%

Dépense énergétique : 1 kcal

Taille corporelle : 100-250 cm

Age : 10-99 ans

8 emplacements de sauvegarde réservés aux personnes

Grand affichage LCD

Piles : 4 x 1,5 V AA

La fourniture comprend les piles.

## Traitement des appareils électriques et électroniques en fin de vie



Ce symbole, apposé sur le produit ou sur son emballage, indique que ce produit ne doit

pas être traité avec les déchets ménagers.

Pour toute information supplémentaire au sujet du recyclage de ce produit, vous pouvez contacter votre municipalité, votre déchetterie ou le magasin où vous avez acheté le produit.

## Messages

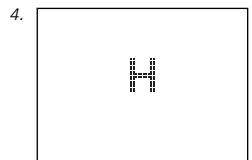
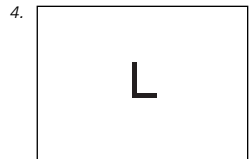
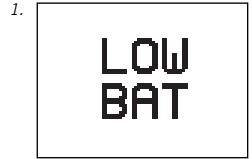
1. Piles usées.
2. Surcharge : à partir de 150 kg.
3. Résultats d'analyse non plausibles – contrôler la programmation personnelle.
4. Mauvais contact avec les pieds : nettoyer la balance ou veillez à ce que la peau présente une humidité suffisante. Si la peau est trop sèche – humidifier les pieds ou effectuer de préférence la mesure après un bain ou une douche.

## Elimination des piles

Les piles ne doivent pas être jetées aux ordures ménagères. En tant que consommateur, vous êtes légalement tenu de rapporter les piles usagées. Vous pouvez rapporter vos piles usagées aux points de collecte publics de votre commune ou à tout autre point de vente de piles similaires.



Pb = contient du plomb  
Cd = contient du cadmium  
Hg = contient du mercure



Nos interlocuteurs sont à votre disposition pour toute question ou suggestion :

## Service Consommateurs

Tél. : (08 00) 5 34 34 34

### Du lundi au jeudi

de 9 h à 1h15 et  
de 13 h à 16 h

### Le vendredi

de 9 h à 1h15 et  
de 13 h à 15 h

## Déclaration de conformité

**CE** Par la présente, Soehnle déclare que l'appareil Body

Balance est conforme aux exigences et aux dispositions correspondantes issues des directives 2004/108/EC.

Cet appareil est déparasité conformément à la directive de la CE 2004/108/EC en vigueur.

Remarque : en présence d'influences électromagnétiques extrêmes, par exemple en cas de fonctionnement

d'un poste de radio à proximité immédiate de l'appareil, la valeur d'affichage risque d'être influencée.

Après disparition de l'influence perturbatrice, le produit peut de nouveau être utilisé conformément à son utilisation prévue ; le cas échéant il peut être nécessaire de le remettre en marche.

## Garantie

SOEHNLE garantit, pour une durée de 3 ans, l'élimination gratuite des défauts provenant de vices de matériaux ou de fabrication par une réparation ou un échange, à compter de la date d'achat. Conservez soigneusement la facture et le coupon de garantie. En cas de garantie, retournez la balance à votre revendeur avec le coupon de garantie et la facture.



## Coupon de garantie

En cas de garantie, retournez la balance à votre revendeur avec ce coupon de garantie et la facture.

Expéditeur

---



---

Raison de la réclamation

---



---



---

---

**Italiano**

---

Introduzione	70
Avvertenze importanti	70
Elementi di comando	72
Preparativi	72
Immissione dati	74
Analisi corporea	76
Reimmissione di dati personali (TEACH)	77
Richiamo dei valori dell'analisi (STATE)	78
Modifica dei dati personali (SET)	79
Eliminazione di dati personali (DATI)	80
Visualizzazione dell'andamento	81
Consigliere individuale	82
Informazioni importanti	87
Fattori che influenzano il risultato dell' analisi	88
Dati tecnici	88
Trattamento del dispositivo elettrico od elettronico a fine vita	89
Avvisi	89
Smaltimento delle batterie	89
Servizio Consumatori	90
Dichiarazione di conformita	90
Garantie	90

Tante grazie per l'acquisto di questa bilancia per l'analisi corporea Soehnle.

Questo prodotto di marca vi sarà di aiuto nel valutare lo stato del vostro corpo.

Per favore, leggete attentamente queste Istruzioni per l'uso già prima della prima messa in funzione ed acquistate familiarità con l'apparecchio.

Conservate bene queste Istruzioni per l'uso, per poterle avere a vostra disposizione in qualsiasi momento.

## Avvertenze importanti

Quando si tratta di ridurre il peso del corpo in caso di soprappeso oppure di aumentarlo in caso di sottopeso, si dovrebbe consultare un medico. Qualsiasi terapia e dieta, per favore, solo su consiglio di un medico.

I consigli per programmi di ginnastica oppure per cure dimagranti sulla base dei valori determinati dovrebbero essere dati solo da un medico oppure da un'altra persona qualificata.

SOEHNLE non si assume nessuna responsabilità per danni o perdite, causate dalla Body Balance. né per le rivendicazioni di terzi.

Questo prodotto è destinato solo all'uso nell'ambiente domestico da parte di consumatori. Esso non è progettato per l'impiego professionale in ospedali oppure in istituzioni medicali.

Non è adatto per persone con impianti elettronici (pacemaker, ecc.)

Fate funzionare questa bilancia solo su un fondo solido e piano (piastrelle, parquet).

**Su una moquette potrebbero verificarsi degli errori di misura.**



## Il peso non è tutto – ha importanza anche la giusta analisi corporea

Mentre in passato era il peso assoluto di una persona a costituire il criterio per la valutazione del suo corpo, oggi sappiamo che è piuttosto la "composizione" che ha importanza. L'evoluzione ha plasmato l'uomo come essere vivente, che con un'alimentazione scarsa deve fare molto moto.

L'uomo "moderno" si comporta in un modo esattamente opposto: poco moto con un'alimentazione troppo ricca e spesso sbagliata.

Le conseguenze sono note. Molte malattie della civiltà si potrebbero evitare, se potessimo solo programmare il nostro modo di vita in modo giusto. Di regola siamo troppo pesanti, perché siamo troppo grassi! Chi vuole dimagrire, dovrebbe contemporaneamente formare i propri muscoli. In quanto in caso di scarso nutrimento (= dieta) il nostro corpo reagisce con un "programma di emergenza".

Prima di passare alle sue riserve di grasso, esso consuma la sua massa muscolare. Ed inversamente, quando l'alimentazione è normale, prima di tutto esso accumula ulteriori riserve di grasso. Subentra il temuto "effetto jo jo".

Con un simultaneo training muscolare / di fitness create il giusto equilibrio tra peso, grasso corporeo e massa muscolare.

Con la Body Balance apportate un contributo decisivo alla vostra salute. Questa bilancia elettronica per l'analisi corporea presenta le funzioni qui di seguito:

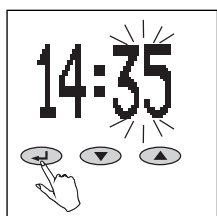
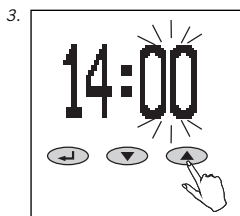
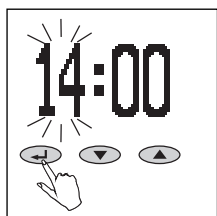
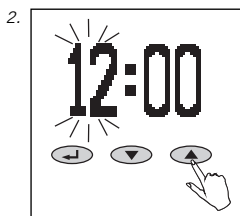
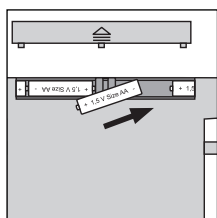
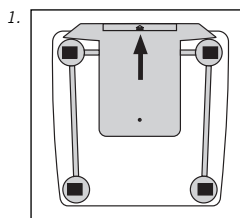
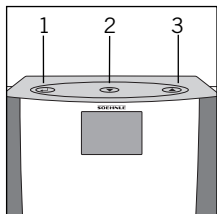
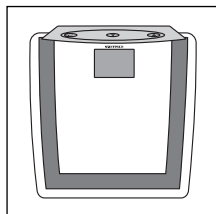
Sulla base dei vostri dati personali e delle raccomandazioni degli esperti in campo sanitario e nel campo della composizione corporea, la Body Balance rileva il vostro stato per quanto riguarda il peso e la percentuale di grasso nel corpo, di acqua nel corpo e della massa muscolare.

Avviene un'interpretazione individuale dei risultati dell'analisi con suggerimenti personali.

Visualizzazione di una curva con l'indicazione a scelta dell'andamento della percentuale di grasso nel corpo, di acqua nel corpo e della massa muscolare, del consumo energetico o del peso (a intervalli giornalieri, settimanali o mensili) e del relativo intervallo normale.

8 memorie personali con riconoscimento automatico delle persone.

Per gli sportivi sono a disposizione 2 modalità supplementari di misurazione.



## Elementi di comando

1. Confermare (←→)
2. Meno (▼)
3. Più (▲)

## Preparativi

1. Inserire le batterie.

Si giunge automaticamente alla modalità di impostazione dell'ora.

2. Ora: impostare le ore (▼ = più, ▲ = meno) e confermare (←→).
3. Ora: impostare i minuti (▼ = più, ▲ = meno) e confermare (←→).

### Nota:

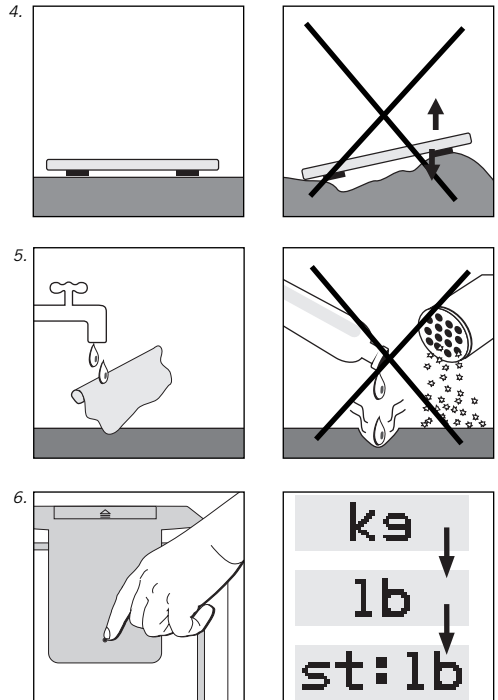
Dopo l'inserimento delle batterie e l'impostazione dell'ora, posizionare immediatamente la bilancia di analisi corporea su una superficie piana (fin quando viene visualizzato 0.0) e attendere fino a quando essa non si spegne automaticamente.

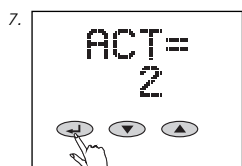
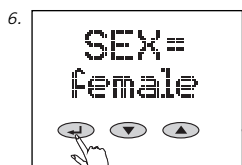
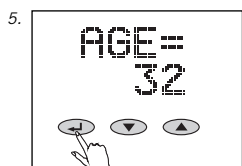
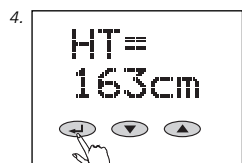
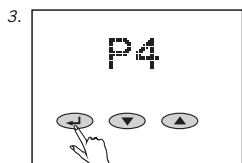
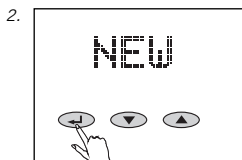
Solamente dopo è possibile iniziare l'immissione dei dati. Altrimenti è possibile che durante la prima pesatura il peso della bilancia possa causare delle misurazioni errate. La stessa cosa può accadere durante il funzionamento normale, se la bilancia viene presa in mano prima della pesatura.



4. Per tutte le misurazioni collocare la bilancia su una superficie piana e resistente (non sulla moquette).
5. Pulizia e manutenzione: pulire solamente con un panno umido. Non usare solventi o detergenti abrasivi. Non immergere la bilancia nell'acqua.
6. Possibilità di conversione delle unità specifiche al Paese da kg/cm a lb/in o st/in grazie al tasto presente sul retro della bilancia.

Attenzione! Pericolo di scivolare in caso di superficie bagnata.





## Immissione dati

Per il funzionamento corretto della bilancia per l'analisi corporea occorre immettere i rispettivi dati personali di ciascuna persona e salire immediatamente dopo a piedi nudi sulla bilancia.

1. Per impostare la bilancia, collocare questa su un tavolo.
2. Iniziare l'immissione dei dati (←) e con il tasto "▼/▲" selezionare e confermare (↵) "NEW".
3. Selezionare lo spazio di memoria (P1 ... P8) (▼ = meno, ▲ = più) e confermare (↵).
4. Introdurre l'altezza (▼ = meno, ▲ = più) e confermare (↵).
5. Introdurre l'età (▼ = meno, ▲ = più) e confermare (↵).
6. Selezionare il sesso (▼ = ♂ maschile [male], ▲ = ♀ femminile [female]) e confermare (↵).
7. Impostare il valore voluto del grado di attività (▼ = meno, ▲ = più). Questo valore è necessario per la determinazione del consumo di energia.

## Grado di attività

1	quasi nessun moto del corpo	max. 2 ore/giorno in piedi oppure in moto
2	occupazione leggera, attiva, da seduti ed in piedi	
3	lavoro a casa e nel giardino, soprattutto in piedi, talvolta da seduti	
4*	sportivi e persone che praticano molto moto	min. 5 ore/settimana di allenamento intenso
5*	persone che fanno dei lavori pesanti, atleti	min. 10 ore/settimana di allenamento intenso

\* L'allenamento intenso ha notevoli effetti sui risultati dell'analisi. Per questo motivo la bilancia è dotata di due diverse modalità per sportivi. Voi riconoscete il valore impostato in base ai seguenti simboli oppure .

8. Impostare il periodo di tempo desiderato (giorno, settimana o mese) della visualizzazione dell'andamento (▼ = meno, ▲ = più) e confermare (↵). All'inizio consigliamo di selezionare un andamento giornaliero, perché altrimenti il primo valore di misurazione viene visualizzato nella curva solamente dopo una settimana o un mese.

9. Impostare il valore corporeo desiderato (peso corporeo, percentuale di grasso nel corpo, percentuale di acqua nel corpo, percentuale della massa muscolare, consumo energetico) che deve essere visualizzato come curva di andamento (▼ = meno, ▲ = più) e confermare (↵).

10. Confermare con "OK" (↵).

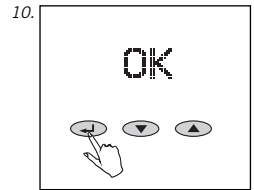
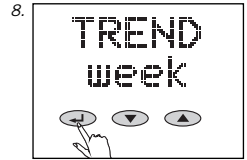
Poi, collocare immediatamente la bilancia di analisi corporea sul pavimento, attendere la visualizzazione 0.0 e salirci sopra a piedi nudi.

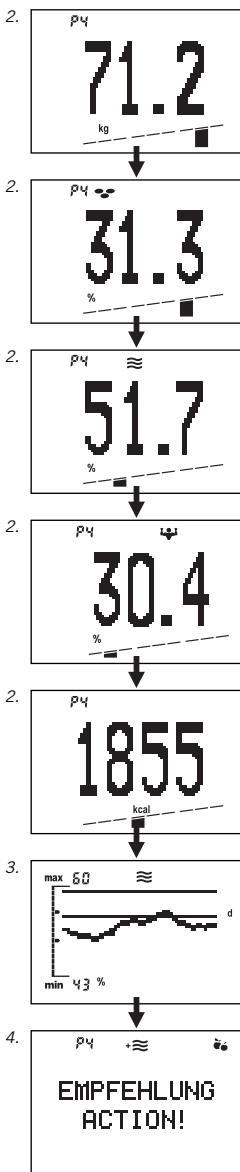
La prima misurazione è indispensabile per la memorizzazione dei dati per il futuro riconoscimento automatico delle persone. Se non si sale sulla bilancia, sul display appare il messaggio "ERROR" e bisogna inserire nuovamente i dati.

La prima analisi corporea avviene dopo essere saliti sulla bilancia.

La bilancia dispone di una modalità Time out. Dopo circa 40 secondi essa si spegne automaticamente senza dover premere alcun tasto.

I dati vengono conservati anche in caso di sostituzione delle batterie.





## Analisi corporea

Per dei risultati chiari salire sulla bilancia svestiti.

1. Salire sulla bilancia. Vengono visualizzati il peso e, per tutta la durata dell'analisi (5-10 sec), una visualizzazione a barre continua. Stare fermi fino alla termine dell'analisi.

2. Dopo il riconoscimento automatico della persona avviene nuovamente la visualizzazione del peso corporeo, della percentuale di grasso nel corpo (☹), della percentuale di acqua nel corpo (≡), della percentuale della massa muscolare (♣) e del consumo di energia (kcal) insieme alle rispettive barre di stato. L'intervallo normale delle rispettive persone si trova nei 3 segmenti centrali della visualizzazione a barre. Interpretazione dei valori di misurazione a pagina 82.

3. Successivamente vi è la curva di andamento scelta con l'immissione dei dati.

4. La visualizzazione che segue è il consiglio individuale.

Significato dei simboli:

- + ≡ Bere di più!
- + ♣ Allenamento per sviluppare i muscoli!

☹ Cambiare abitudini alimentari!

⚠ I valori dell'analisi sono in ordine!

5. Scendere dalla bilancia. La bilancia si spegne automaticamente dopo la visualizzazione del posto di memoria.

In casi rari non è possibile un assegnamento automatico dei risultati dell'analisi.

Successivamente, la bilancia visualizza alternativamente i posti di memoria delle persone, che seguono immediatamente il risultato dell'analisi. Poiché la misurazione è già terminata, è possibile scendere dalla bilancia e confermare il proprio posto di memoria mediante il tasto "▲" o il tasto "▼" (tasto "▼" per il primo posto di memoria visualizzato, tasto "▲" per il secondo posto di memoria visualizzato).

Successivamente vengono visualizzati il peso corporeo, la percentuale di grasso corporeo, di acqua nel corpo e di massa muscolare, nonché il fabbisogno di calorie.

In caso di variazioni del peso rispetto all'ultima misurazione di più di +/- 3kg (per es. dopo una vacanza), l'utilizzatore non viene più riconosciuto oppure viene assegnato a un posto di memoria errato. Quindi, agire come descritto in "Reimmissione di dati personali (TEACH)".

Tenere presente che salendo sulla bilancia con le scarpe o le calze verrà visualizzato soltanto il peso e non si effettuerà alcuna analisi del corpo!

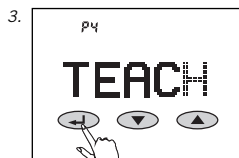
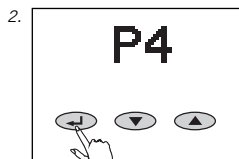
### Reimmissione di dati personali (TEACH)

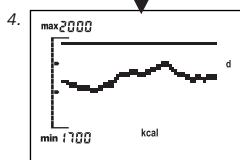
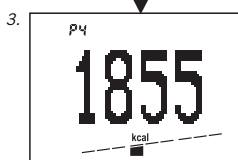
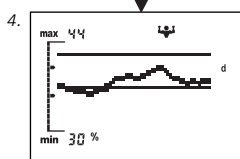
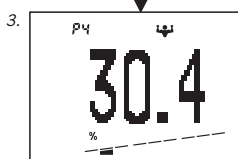
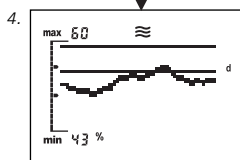
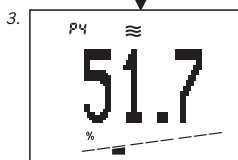
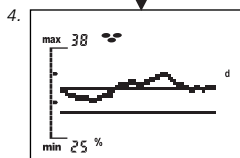
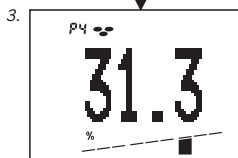
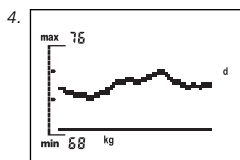
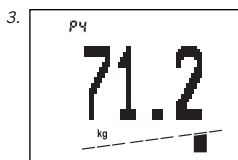
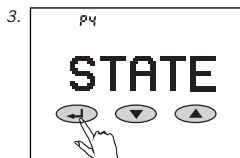
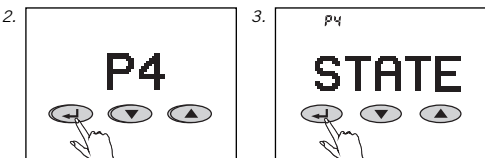
Agire come indicato di seguito, se l'utilizzatore non viene riconosciuto automaticamente oppure se viene assegnato a un posto di memoria errato.

1. Iniziare l'immissione dei dati (←).
2. Con i tasti ▼/▲ selezionare e confermare (←) il relativo posto di memoria (P1 ... P8).
3. Con i tasti ▼/▲ selezionare e confermare (←) "TEACH".

Poi, collocare immediatamente la bilancia di analisi corporea sul pavimento, attendere la visualizzazione 0.0 e salirci subito sopra a piedi nudi.

L'analisi corporea avviene dopo essere saliti sulla bilancia. L'utilizzatore viene assegnato nuovamente al suo vecchio posto di memoria e in futuro verrà riconosciuto di nuovo.





## Richiamo dei valori dell'analisi (STATE)

In caso di necessità è possibile richiamare gli ultimi valori di analisi delle persone memorizzate..

1. Iniziare il richiamo (←).
2. Con i tasti ▼/▲ selezionare e confermare (↵) il posto di memoria (P1 ... P8).
3. Confermare con "STATE" (←). Successivamente, con i tasti ▼/▲ è possibile selezionare gli ultimi valori dell'analisi.
4. Premendo nuovamente il tasto ← si giunge alle curve di andamento. Con i tasti ▼/▲ è possibile commutare tra le singole curve di andamento. Premendo nuovamente il tasto ← si giunge al consiglio dell'ultima analisi personale.
5. Premendo nuovamente il tasto ← è possibile scegliere tra i diversi livelli del menu della visualizzazione.

Con "EXIT" o "OFF" e con fermando con il tasto ← si giunge al livello di volta in volta superiore.

Dopo 1 minuto senza premere alcun tasto la visualizzazione si disattiva di nuovo.

## Modifica dei dati personali (SET)

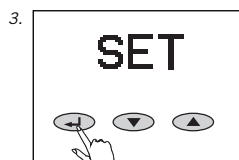
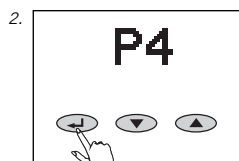
Per esempio quando:

- l'età aumenta di 1 anno (compleanno),
- cambia la statura (bambini nella fase di crescita),
- il tipo di movimento cambia o
- la visualizzazione dell'andamento deve essere commutata. Procedere quindi come segue.

1. Iniziare l'immissione dei dati (←).
2. Con i tasti ▼/▲ selezionare e confermare (↔) il posto di memoria (P1 ... P8).
3. Con i tasti ▼/▲ selezionare e confermare (↔) "Set".

Successivamente, come già descritto in "Immissione dati", è possibile modificare i dati desiderati.

4. I nuovi dati personali sono memorizzati dopo la conferma con "OK". I dati modificati vengono presi in considerazione a partire dall'analisi successiva.





## Eliminazione di dati personali (DATI)

Procedere come segue quando i dati di una persona, insieme ai corsi degli andamenti, devono essere completamente eliminati.

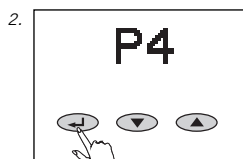
1. Iniziare l'immissione dei dati (←).

2. Con i tasti ▼/▲ selezionare e confermare (→) il posto di memoria (P1 ... P8).

3. Con i tasti ▼/▲ selezionare e confermare (→) "DEL". Segue un'interrogazione di sicurezza.

Premendo il tasto "▲" vengono cancellati definitivamente tutti i dati di una persona.

Lo spazio di memoria può essere occupato di nuovo. Premendo il tasto "▼" viene abbandonato il processo di eliminazione e i dati vengono conservati.





## Visualizzazione dell'andamento

Salire regolarmente sulla bilancia, affinché la curva di andamento possa avere un andamento il più possibilmente preciso.

Nella curva di andamento possono essere visualizzati fino a 60 valori. A condizione di un corrispondente numero di misurazioni.

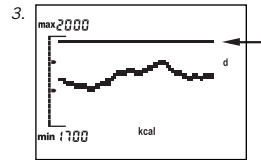
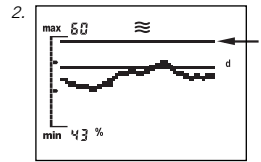
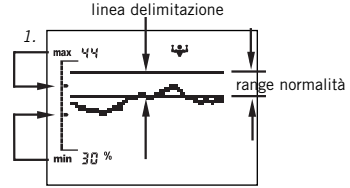
In caso di più misurazioni al giorno viene memorizzato un unico valore medio.

Il valore medio settimanale è dato da 7 valori giornalieri.

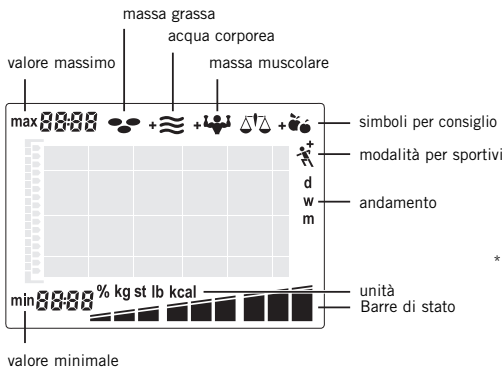
Il valore medio mensile è dato da 30 valori giornalieri.

I valori indicati con "max" e "min" corrispondono ai valori massimo e minimo della curva, arrotondati per eccesso o per difetto per il valore intero successivo.

1. L'intervallo normale calcolato per le relative persone viene visualizzato nella curva di andamento dall'intervallo tra le linee di delimitazione.
2. Se, rispetto alla curva di andamento, una linea di delimitazione dell'intervallo normale si trova al di fuori dell'intervallo visualizzato, essa viene visualizzata completamente ai margini.
4. Se una linea viene visualizzata completamente in alto o completamente in basso, significa che l'intera curva si trova al di sopra o al di sotto dell'intervallo normale.



## I simboli di visualizzazione della bilancia di analisi



\* Significato dei simboli per consiglio:

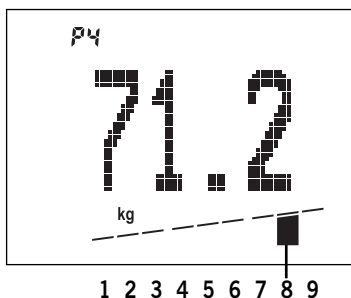
- + ≍ Bere di più!
- + 🏋️ Allattamento per sviluppare i muscoli!
- + 🍎 Cambiare abitudini alimentari!
- ⚖️ I valori dell'analisi sono in ordine!

## Consigliere individuale

La bilancia per l'analisi corporea determina, in base ai vostri dati personali ed ai consigli di esperti sanitari il vostro stato personale ideale dal punto di vista del peso e dell'aliquota di grassi del corpo. Inoltre l'aliquota complessiva dell'acqua e dei

muscoli nel corpo. Per favore tenete conto del fatto, che anche i muscoli contengono dell'acqua del corpo, di cui si è già tenuto conto nell'analisi dell'acqua del corpo. Perciò nel calcolo complessivo risulta sempre un valore superiore a 100 %.

- IMC**
- 1 < - 7,5
  - 2 - 7,5
  - 3 - 5,0
  - 4 - 2,5
  - 5 0,0
  - 6 + 2,5
  - 7 + 5,0
  - 8 + 7,5
  - 9 > + 7,5



## Peso corporeo

Mentre sul display viene indicato il peso corporeo in kg, compare nel grafico a segmenti di sotto uno dei 9 segmenti.

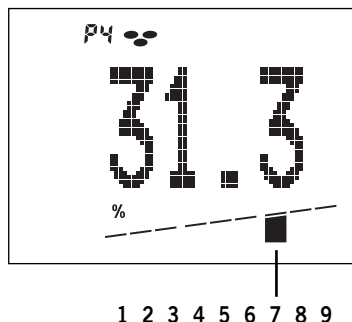
Sulla base dei valori IMC, la posizione del segmento attivo indica la valutazione del peso corporeo misurato. L'IMC (indice di massa corporea) è un'unità di misura per i rischi di salute dovuti a sovrappeso o a sottopeso. Secondo la classificazione IMC, i medici fanno la differenza tra "sottopeso", "peso normale", "sovrappeso" e "forte sovrappeso".

$$\text{IMC} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)}^2}$$

**Allontanamento dal proprio valore personale normale**

## Percentuale di grasso nel corpo

Mentre sul display viene indicata la percentuale di grasso nel corpo in %, compare nel grafico a segmenti di sotto uno dei 9 segmenti. Troppo grasso corporeo risulta dannoso e non bello. Ancora più importante è che in genere una percentuale di grasso nel corpo troppo elevata si accompagna con un aumento del tasso ematico di lipidi e con il rischio di numerose malattie come diabete, malattie cardiache, pressione arteriosa alta o estremamente elevata. Ma allo stesso modo è anche dannosa una percentuale di grasso nel corpo estremamente ridotta. Oltre al tessuto adiposo sottocutaneo, il corpo dispone anche di importanti depositi di grasso per la protezione degli organi interni e per garantire le funzioni metaboliche più importanti. Se queste riserve di grasso essenziali vengono toccate, possono sorgere dei disturbi del metabolismo. Così nelle donne con una percentuale di grasso nel corpo inferiore al 10% si può verificare un arresto del flusso mestruale. Inoltre aumenta il rischio di osteoporosi. La normale percentuale di grasso nel corpo dipende dall'età e soprattutto dal sesso. Nelle donne il valore normale è di circa il 10% superiore a quello degli uomini. Con l'avanzare degli anni il corpo demolisce la massa muscolare e quindi aumenta la percentuale di grasso nel corpo.



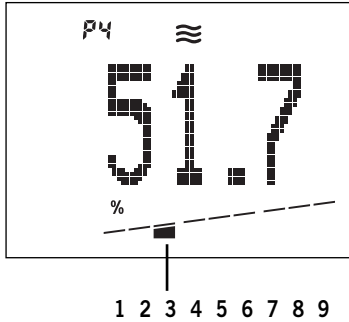
### Allontanamento dal proprio valore personale normale

1	< - 12 %	Percentuale di grasso molto bassa
2	- 12 %	Percentuale di grasso bassa
3	- 7 %	
4	- 3 %	Percentuale di grasso normale
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	Percentuale di grasso elevata
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	Percentuale di grasso molto elevata

#### Esempio:

Percentuale di grasso nel corpo misurata = 31,3 % del peso totale.

Questo valore è superiore di circa 7% del valore personale normale.



### Allontanamento dal proprio valore personale normale

1	< -	6 %	Percentuale di acqua molto bassa
2	-	6 %	Percentuale di acqua bassa
3	-	4 %	
4	-	2 %	Percentuale di acqua normale
5		0 %	
6	+	2 %	
7	+	4 %	Percentuale di acqua elevata
8	+	6 %	
9	> +	6 %	

#### Esempio:

Percentuale di acqua nel corpo misurata = 51,7 % del peso totale.

Questo valore è inferiore di circa 4 % del valore personale normale.

### Percentuale di acqua nel corpo

Mentre sul display viene indicata la percentuale di acqua nel corpo in %, compare nel grafico a segmenti di sotto uno dei 9 segmenti.

Il valore indicato durante questa analisi corrisponde alla cosiddetta "acqua corporea totale" o "total body water (TBW)". Il corpo di una persona adulta è costituito da acqua per circa il 60%.

Inoltre esiste anche una certa fascia dove persone più adulte presentano una percentuale di acqua più ridotta rispetto a persone giovani e dove degli uomini presentano una percentuale di acqua superiore rispetto alle donne.

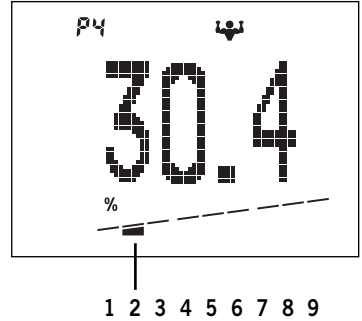
La differenza tra uomini e donne dipende dalla maggiore massa di grasso corporeo presente nelle donne. Poiché la percentuale predominante dell'acqua nel corpo è da ricercare nella massa alipidica (il 73% della massa alipidica è costituita da acqua) e il contenuto idrico nel tessuto adiposo è per natura molto ridotto (circa il 10% del tessuto adiposo è costituito da acqua), in caso di aumento della percentuale di grasso nel corpo si abbassa automaticamente la percentuale di acqua nel corpo.

## Massa muscolare

Mentre sul display viene indicata la massa muscolare in %, compare nel grafico a segmenti di sotto uno dei 9 segmenti.

La massa muscolare è il motore del nostro corpo. Nei muscoli si ha la più alta percentuale del nostro consumo energetico. I muscoli garantiscono il mantenimento della temperatura corporea e rappresentano la base per il nostro rendimento corporeo. Un corpo allenato e muscoloso è considerato bello dal punto di vista estetico.

Il controllo della massa muscolare è particolarmente importante per persone che hanno problemi di peso e di grasso. Poiché il corpo necessita dei muscoli per demolire cuscinetti di grasso o riserve energetiche in eccesso, una riduzione del peso può dare risultati positivi durevoli solamente se accompagnata da un contemporaneo potenziamento della muscolatura.



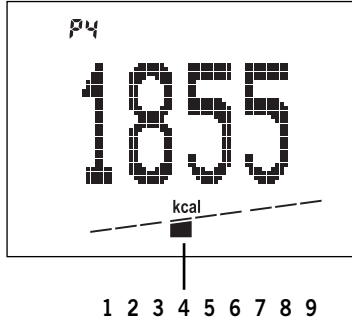
### Allontanamento dal proprio valore personale normale

1	< - 6 %	Massa muscolare molto ridotta
2	- 6 %	Massa muscolare ridotta
3	- 4 %	
4	- 2 %	Massa muscolare normale
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	Massa muscolare elevata
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

#### Esempio:

Percentuale di massa muscolare misurata = 30,4 % del peso totale.

Questo valore è inferiore di circa 6 % del valore personale normale.



### Allontanamento dal proprio valore personale normale

1	< - 15 %	consumo energetico molto basso
2	- 15 %	consumo energetico basso
3	- 10 %	
4	- 5 %	
5	0 %	consumo energetico normale
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	consumo energetico alto
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

#### Esempio:

Consumo energetico rilevato: = 1855 kcal.

Questo valore è di ca. 5% inferiore al normale consumo energetico calcolato.

### Consumo energetico

Durante la visualizzazione sul display del consumo energetico in kcal, sul sottostante diagramma a barra è evidenziato uno dei 9 segmenti.

Il consumo energetico viene calcolato sulla base dei dati personali, a cui si applica un fattore di correzione per il relativo tipo di attività motoria, e sulla base della distribuzione delle masse corporee rilevate.

$$\begin{aligned} & \text{Metabolismo basale} \\ + & \text{ costo energetico attività} \\ = & \text{ consumo energetico} \end{aligned}$$

Assumendo meno chilocalorie di quanto occorre al proprio fabbisogno, il corpo reagisce perdendo peso.

Al contrario il peso aumenta assumendo una quantità di chilocalorie maggiore al fabbisogno.

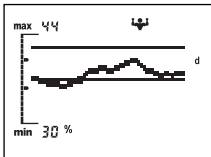
## Informazioni importanti

### Come avviene la misurazione in modo corretto?

La misurazione deve avvenire possibilmente svestiti e a piedi nudi. Bisogna far attenzione che essa avvenga sempre alle stesse condizioni e alle stesse ore della giornata (per es. al mattino a digiuno).

### Ogni quanto devo effettuare la misurazione con gli apparecchi di analisi corporea di Soehnle?

La scelta spetta a voi. Noi consigliamo però di effettuarla alle stesse ore della giornata, alle stesse condizioni e una volta al giorno. Le abitudini del mangiare e bere quotidiane e anche lo stile di vita hanno però effetto sul bilancio idrico. Ciò viene evidenziato sull'apparecchio di analisi corporea attraverso delle oscillazioni sul display. La bilancia memorizza il valore medio.



### E' possibile riconoscere un cambiamento della percentuale della massa corporea già al primo giorno?

È possibile che l'apparecchio di analisi corporea mostri valori diversi. Dipende infatti dalle oscillazioni del bilancio idrico nel corso della giornata e dal fatto che i valori propri del corpo variano a seconda degli sforzi.

### Gli andamenti memorizzati vanno persi se si cambiano i dati di uno spazio di memoria?

No. Solo quando i dati vengono cancellati.

### I risultati possono essere influenzati da fattori esterni?

A causa di influssi elettromagnetici estremi, per es. attivando un apparecchio radio nelle immediate vicinanze dell'apparecchio, è possibile che il valore visualizzato subisca delle alterazioni.

Terminata l'interferenza, la bilancia è di nuovo utilizzabile secondo gli scopi ed eventualmente è necessaria una sua riaccensione.

### Come si formano le curve degli andamenti?

Curva giornaliera (day) significa:

Vengono visualizzati i valori medi giornalieri degli ultimi 60 giorni. L'ultimo valore viene inserito sempre a destra.

Curva settimanale (week) significa:

Da 7 valori settimanali viene calcolato un valore medio settimanale. Quindi il primo valore medio settimanale può essere visualizzato solamente dopo una settimana\*.

Vengono visualizzati gli ultimi 60 valori medi settimanali.

Curva mensile (month) significa:

Da 30 valori medi giornalieri viene calcolato un valore medio mensile. Quindi il primo valore mensile può essere visualizzato solamente dopo 30 giorni\*. Possono essere visualizzati fino a 60 valori medi mensili.

\* Per questo motivo noi consigliamo di scegliere all'inizio un andamento giornaliero.

## Fattori che influenzano il risultato dell' analisi

L'analisi si basa sulla misurazione della resistenza elettrica del corpo umano. Le abitudini alimentari nel corso della giornata e lo stile di vita individuale influiscono sul bilancio idrico del corpo. Questo viene visualizzato mediante oscillazioni sul display.

Per ottenere dall'analisi un risultato ripetibile e il più esatto possibile, dovete garantire dei presupposti di analisi costanti, poichè solo in questo modo potete osservare con precisione, nel lungo periodo, dei cambiamenti.

Esistono, inoltre, altri fattori che possono influire sul bilancio idrico del corpo:

Dopo un bagno può essere visualizzata una percentuale di grasso nel corpo più bassa e una percentuale di acqua nel corpo più alta.

Dopo un pasto il valore visualizzato può essere maggiore.

Per quanto riguarda le donne, a causa del ciclo mestruale si possono registrare delle oscillazioni.

In caso di perdita di liquidi da parte del corpo in seguito ad una malattia o a sforzi fisici (sport).

Dopo un'attività sportiva, prima di effettuare la successiva misurazione della percentuale di grasso nel corpo, è necessario attendere dalle 6 alle 8 ore.

Risultati divergenti o non plausibili possono verificarsi in:

Persone in stato febbrile, con sintomi di edema o osteoporosi.

Persone sottoposte a dialisi.

Persone che assumono medicinali cardiovascolari.

Donne in stato di gravidanza.

Quando l'analisi viene eseguita con calze umide sui piedi.

## Dati tecnici

Portata x ripartizione = max 150 kg x 100 g

Risoluzione visualizzazione:

Percentuale di grasso corporeo: 0,1%

Percentuale di acqua nel corpo: 0,1%

Percentuale della massa muscolare: 0,1%

Consumo energetico: 1 kcal

Statura: 100 -250 cm

Età: 10-99 anni

8 posti di memoria personali

Grande display LCD

Batterie: 4 x 1,5 V AA

Batterie comprese nella fornitura.



### Trattamento del dispositivo elettrico od elettronico a fine vita



Questo simbolo sul prodotto o sulla confezione indica che il prodotto non deve essere consegnato

ad un punto di raccolta appropriato per il riciclo di apparecchi elettrici ed elettronici.

Per informazioni più dettagliate circa il riciclaggio di questo prodotto, potete contattare l'ufficio comunale, il servizio locale di smaltimento rifiuti oppure il negozio dove l'avete acquistato.

### Avvisi

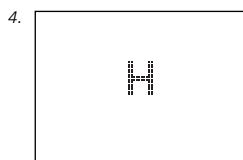
1. Batterie esaurite.
2. Sovraccarico: a partire da 150 kg.
3. Risultato dell'analisi non plausibile controllare la programmazione personale.
4. Contatto piedi insufficiente: pulire la bilancia o i piedi o garantire una sufficiente umidità della pelle. In caso di pelle troppo asciutta inumidire i piedi o preferibilmente effettuare l'analisi dopo un bagno o una doccia.

### Smaltimento delle batterie

Le batterie non devono essere gettate nel bidone dei rifiuti. Le leggi vigenti obbligano la persona, in qualità di consumatore, a restituire le batterie scariche. Le vecchie batterie possono essere consegnate presso gli appositi centri di raccolta pubblici del comune dove si abita oppure ovunque vengano vendute batterie dello stesso tipo.



Pb = contiene piombo  
Cd = contiene cadmio  
Hg = contiene mercurio



Per domande e suggerimenti siamo volentieri a vostra disposizione con i seguenti interlocutori:

## Servizio Consumatori

Tel: (08 00) 5 34 34 34


### Da lunedì a giovedì

dalle ore 09:00 fino alle 12:15 e dalle ore 13:00 fino alle 16.00

### Venerdì

dalle ore 09:00 fino alle 12:15 e dalle ore 13:00 fino alle 15.00

## Dichlarazione di conformità

 Con la presente Soehnle dichiara che l'apparecchiatura Body Balance è conforme ai requisiti essenziali e alle ulteriori disposizioni pertinenti della Direttiva 2004/108/EC.

Questo apparecchio è schermato contro i radiodisturbi conformemente alla vigente direttiva 2004/108/EC. Avvertenza: in caso di forti interferenze elettromagnetiche, ad es. durante l'uso di un apparecchio radiotrasmittente nelle immediate vicinanze del prodotto, il valore dell'analisi visualizzato può risultare influenzato. Dopo l'eliminazione del disturbo il prodotto potrà essere nuovamente utilizzato in modo conforme all'uso e, se necessario, dovrà essere riacceso.

## Garantie

SOEHNLE garantisce per 3 anni, a partire dalla data di acquisto, la risoluzione gratuita di problemi dovuti a fabbricazione o materiale difettosi, mediante la riparazione o la sostituzione del prodotto. Si prega di conservare con cura lo scontrino e il tagliando di garanzia.

Nel caso si faccia valere la garanzia, si prega di restituire la bilancia al proprio rivenditore insieme al tagliando di garanzia e allo scontrino.



## Tagliando di garanzia

Nel caso si faccia valere la garanzia, si prega di restituire la bilancia al proprio rivenditore insieme al tagliando di garanzia e allo scontrino.

Mittente

---

---

Motivo del reclamo

---

---

---

---

**Nederlands**

---

Inleiding	92
Balanrijke aanwijzingen	92
Bedieningselementen	94
Vorbereiding	94
Gegevensinvoer	96
Lichaamsanalyse	98
Herhaalde invoer van persoonlijke gegevens (TEACH)	99
De analysewaarden oproepen (STATE)	100
Persoonlijke gegevens veranderen (SET)	101
Persoonlijke gegevens wissen (DEL)	102
Trendindicatie	103
Individuele aanbeveling	104
Belangrijke aanwijzingen	109
Factoren die het meetresultaat beïnvloeden	110
Technische gegevens	110
Verwijderen van gebruikte elektronische toestellen	111
Meldingen	111
Batterijen afvoeren	111
Consumentenservice	112
Conformiteitverklaring	112
Garantie	112

Wij danken u voor de aankoop van deze Soehnle lichaamsanalyse-weegschaal. Dit merkproduct zal u helpen bij de evaluatie van uw lichaamstoestand.

Wij raden aan om deze handleiding zorgvuldig door te lezen voor het eerste gebruik, zodat u langzaam aan het apparaat gaat wennen.

Deze handleiding goed bewaren zodat u ten allen tijde de nodige informatie kunt raadplegen.

## Balanrijke aanwijzingen

Wanneer het gaat om verbetering van het lichaamsgewicht in geval van overgewicht of ondergewicht, dient een arts te worden geraadpleegd. Over een behandeling of dieet mag slechts beslist worden na overleg met een arts.

Aanbevelingen voor gymprogramma's of vermageringskuren op basis van de berekende resultaten moeten gegeven worden door een arts of een ander gekwalificeerd persoon.

SOEHNLE stelt zich niet aansprakelijk voor schade of verlies veroorzaakt door de Body Balance, noch voor aanspraken van derden. Dit product is enkel en alleen bestemd voor thuisgebruik door consumenten. Het is niet voorzien voor een professioneel gebruik in ziekenhuizen of medische instellingen. Niet geschikt voor personen met elektronische implantaten (pacemaker, enz.).

De lichaamsanalyse-weegschaal enkel op een vaste, effen ondergrond gebruiken (vloertegels, parket, enz.)

**Op een vast tapijt kunnen de metingen foutief zijn.**



## Gewicht is niet alles – op de juiste lichaamsanalyse komt het aan

Terwijl vroeger het absolute gewicht van een mens de maatstaf was voor de beoordeling van zijn lichaam, weten we vandaag dat het eerder aankomt op de "samenstelling" ervan. De evolutie heeft van de mens een individu gemaakt, dat met weinig voeding veel moet bewegen. De "moderne" mens gedraagt zich precies omgekeerd: weinig beweging en een overvloedige, dikwijls verkeerde, voeding.

De gevolgen zijn bekend. Veel welvaartsziekten zouden kunnen vermeden worden wanneer we ons op de juiste levenswijze zouden kunnen programmeren.

Doorgaans zijn we te zwaar, wanneer we te vet zijn! Wie dus wil afslanken, dient tegelijkertijd zijn spieren op te bouwen, want bij voedselgebrek (= dieet) reageert het lichaam met een "noodprogramma".

Vooraleer zijn vetreserves te gebruiken, verbruikt het eerst spiermassa. Bij een normale voeding bouwt het daarentegen eerst en vooral de vetreserves verder op.

Het gevreesde "jojo-effect" gaat van start.

Met een gelijktijdige spier-/fitnessstraining breng je je gewicht, lichaamsvet en spiermassa in het juiste evenwicht.

Met de Body Balance levert u een doorslaggevende bijdrage tot uw gezondheid. Deze elektronische lichaamsanalyse-weegschaal heeft de volgende functies:

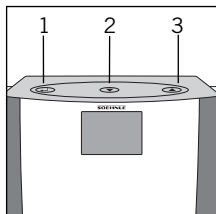
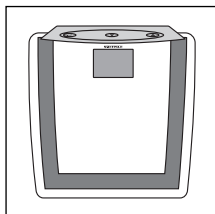
De Body Balance berekent op basis van uw persoonlijke gegevens en de aanbeveling van gezondheids- en Body Composition deskundigen, uw toestand met betrekking tot lichaamsvet-, lichaamswater-, spierenaandeel en gewicht.

Er vindt een individuele evaluatie van het resultaat van de analyse met een persoonlijke aanbeveling plaats.

Indicatie van een trendcurve, naar keuze van lichaamsvet-, lichaamswater-, spierenaandeel, energieverbruik of gewicht, in dag-, week- of maandstappen en van de betreffende normale waarden.

8-voudige personengeheugen met automatische personenherkenning.

Voor sportlui zijn er 2 bijkomende meetmodi beschikbaar.



## Bedieningselementen

1. Bevestigen (←→)
2. Min (▼)
3. Plus (▲)

## Vorbereitung

1. De batterijen aanbrengen.

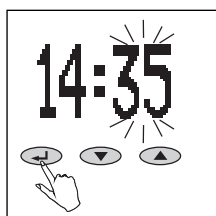
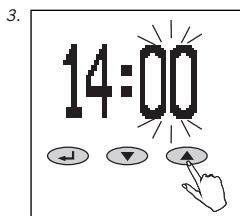
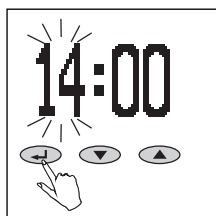
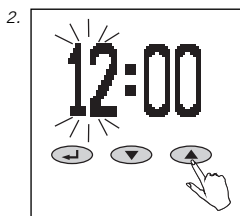
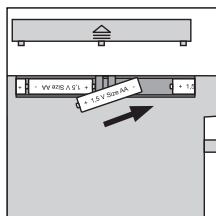
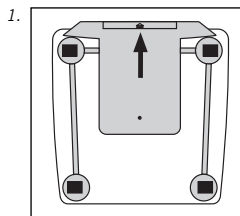
U komt automatisch in de tijdstellingsmodus.

2. Tijd: uren instellen (▼ = min, ▲ = plus) en bevestigen (←→).
3. Tijd: minuten instellen (▼ = min, ▲ = plus) en bevestigen (←→).

### Opmerking:

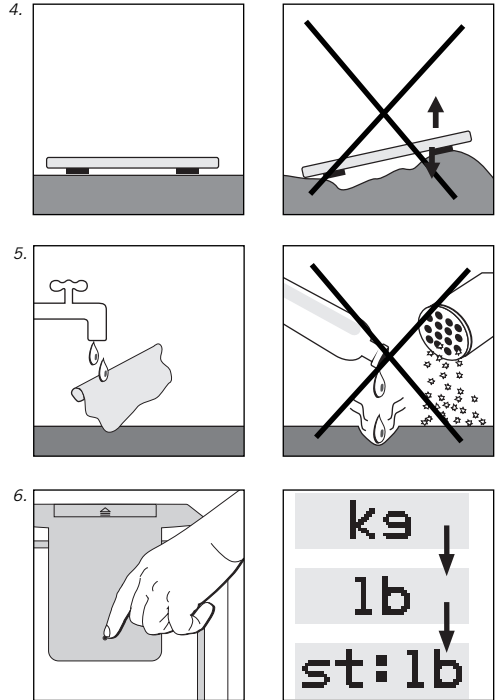
De lichaamsanalyseweegschaal – na het aanbrengen van de batterijen en het instellen van de tijd - onmiddellijk (zolang 0.0 in het display verschijnt) op een effen oppervlak plaatsen en wachten tot de weegschaal zelfstandig uitschakelt. Pas dan kan de data-invoer starten. Anders zou het mogelijk zijn dat het gewicht van de weegschaal bij de eerste weging per vergissing meegerekend wordt.

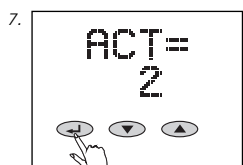
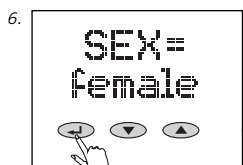
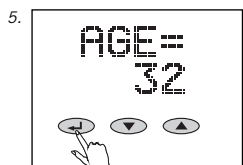
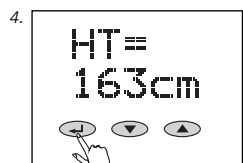
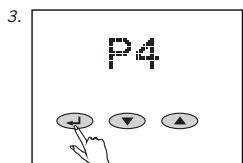
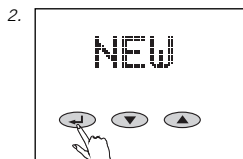
Hetzelfde kan ook in het normale bedrijf gebeuren wanneer de weegschaal voor het wegen in de hand genomen wordt.



4. Voor alle metingen de weegschaal op een effen en vaste ondergrond plaatsen (niet op een tapijt).
5. Reiniging en onderhoud: enkel met een lichtjes vochtige doek reinigen. Geen oplossings- of schuurmiddelen gebruiken. De weegschaal niet in water onderdompelen.
6. Mogelijkheid van de landenspecifieke verandering van kg/cm naar lb/in of st/in door omschakeling met de bedieningstoets aan de achterkant van de weegschaal.








Pas op! Slipgevaar bij een nat oppervlak.




















## Gegevensinvoer



Voor een juiste werking van de lichaamsanalyse-weegschaal is het noodzakelijk dat de persoonlijke gegevens van de desbetreffende persoon worden ingevoerd en dat de weegschaal vervolgens onmiddellijk blootsvoets wordt betreden.

1. De weegschaal t.b.v. het instellen op een tafel zetten.
2. Data-invoer starten (  ) en "NEW" met de  /  -toetsen selecteren en bevestigen (  ).
3. Geheugenplaats (P1 ... P8) kiezen (  = min,  = plus) en bevestigen (  ).

4. Lichaamsgrootte instellen (  = min,  = plus) en bevestigen (  ).
5. Lichaamsgrootte instellen (  = min,  = plus) en bevestigen (  ).
6. Geslacht kiezen (  =  mannelijk [male],  =  vrouwelijk [female]) en bevestigen (  ).
7. De gewenste waarde van de activiteitsgraad instellen (  = min,  = plus). Deze waarde is nodig voor de berekening van het energieverbruik.

## Activiteitsgraad

1	bijna geen lichaamsbeweging	max 2 uur/dag staan of bewegen
2	lichte, actieve, zittende en staande bezigheid	
3	werken in huis en tuin, vooral staand, slechts af en toe zittend	
4*	 sportbeoefenaars en mensen met veel beweging	min. 5 uur/week intensieve training
5*	 arbeiders die zwaar werk verrichten, beoefenaars van competitiesport	min. 10 uur/week intensieve training

\* Een intensieve training heeft een aanzienlijke invloed op de analyseresultaten. Daarom beschikt de weegschaal over twee verschillende sportbeoefenaar-modi. U herkent de ingestelde waarde aan de volgende symbolen  of .



8. De gewenste periode van de trendindicatie (dag, week of maand) instellen (▼ = min, ▲ = plus) en bevestigen (↵).
- Wij raden aan om in het begin een dagtrend te kiezen omdat anders de eerste meetwaarde in de trendindicatie pas na een week resp. na een maand weergegeven wordt.
9. De gewenste lichaamswaarde instellen (lichaamsgewicht, lichaamsvetaandeel, lichaamswateraandeel, spierenaandeel, energieverbruik), die als trendcurve weergegeven moet worden (▼ = min, ▲ = plus), en bevestigen (↵).
10. "OK" indrukken (↵).

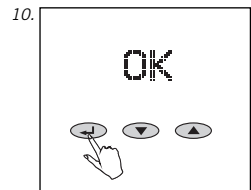
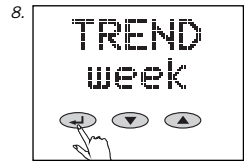
Dan de lichaamsanalyseweegschaal onmiddellijk op de grond zetten, de 0.0-indicatie afwachten en de weegschaal blootsvoet betreden.

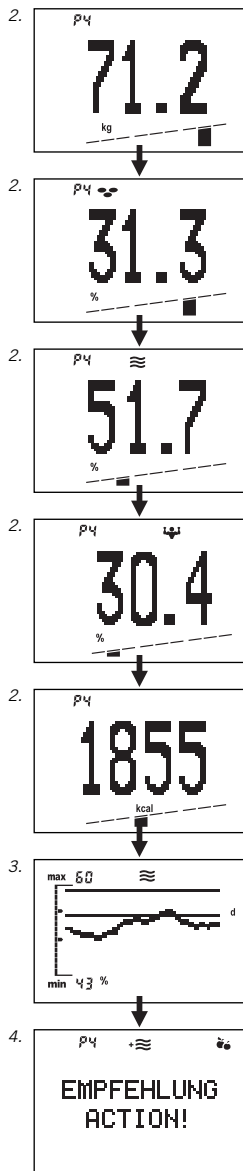
De eerste meting is onontbeerlijk voor het opslaan van de gegevens voor de latere automatische personenherkenning. Wordt de weegschaal niet betreden, dan verschijnt "ERROR" in het display en moet de data-invoer herhaald worden.

Na het betreden van de weegschaal vindt de eerste lichaamsanalyse plaats.

De weegschaal beschikt over een time-out modus. De weegschaal schakelt na ca. 40 seconden zonder ingedrukt toets weer uit.

De gegevens blijven ook bij een vervangen batterij behouden.





## Lichaamsanalyse

Voor duidelijke resultaten de weegschaal naakt betreden.

1. De weegschaal betreden. Het gewicht wordt weergegeven en – zolang de analyse duurt (5-10 sec.) – verschijnt een lopende balk. Rustig blijven staan tot het einde van de analyse.
2. Na de automatische personenherkenning gebeurt weer de weergave van het lichaamsgewicht, het lichaamsvetaandeel (☹), het lichaamswateraandeel (≡), het spiereanaandeel (☺) en het energieverbruik (kcal), samen met de bijhorende statusbalk. De normale waarden van de persoon in kwestie liggen in de middelste 3 segmenten van de balk. Voor de interpretatie van de meetwaarden, zie pagina 104.
3. Daarna gebeurt de onder data-invoer geselecteerde trendcurve.
4. De volgende weergave is uw persoonlijke aanbeveling.
 

Betekenis van de symbolen:

  - + ≡ U moet meer drinken
  - + ☺ Spierenopbouwtraining aanbevolen!
5. De weegschaal verlaten. Na indicatie van de geheugenplaats schakelt de weegschaal automatisch uit.

☹ Verandering voedingsgewoonten aanbevolen!

☺ Uw analysewaarden zijn in orde!

Zelden is een automatische toewijzing van het resultaat van de analyse niet mogelijk. Dan geeft de weegschaal afwisselend de geheugenplaatsen van de personen aan die het resultaat van de analyse het meest benaderen. Omdat de meting al beëindigd is, kunt u de weegschaal verlaten en uw persoonlijke geheugenplaats met de ▲- of ▼-toets bevestigen (▼-toets voor de eerste aangegeven geheugenplaats, ▲-toets voor de tweede aangegeven geheugenplaats). Daarna worden lichaamsgewicht, lichaamsvet-, lichaamswater- en spiereanaandeel evenals de vereiste calorieën aangegeven.

Bij gewichtsschommelingen in vergelijking met de laatste meting van meer dan +/-3kg (bijvoorbeeld na vakantie) wordt de gebruiker niet herkend of wordt de gebruiker aan een foutief personeengeheugen toegewezen. Ga in dat geval te werk zoals beschreven bij "Herhaalde invoer van persoonlijke gegevens (TEACH)".

Vergeet niet dat bij het betreden met schoenen of kousen alleen het gewicht berekend wordt, en geen lichaamsanalyse uitgevoerd wordt!

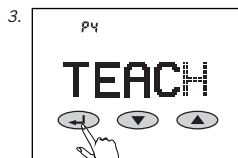
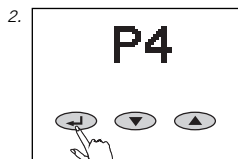
### Herhaalde invoer van persoonlijke gegevens (TEACH)

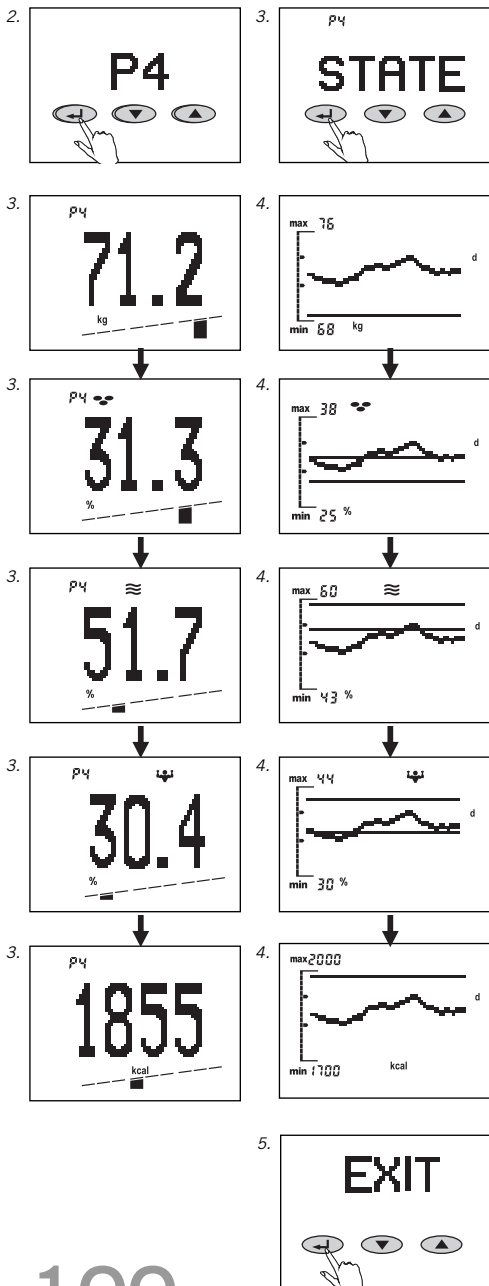
Wordt de gebruiker niet automatisch herkend of aan een foutief personeegeheugen toegewezen, ga dan als volgt te werk.

1. Data-invoer starten (↔).
2. De betreffende geheugenplaats (P1 ... P8) met de ▼/▲-toetsen selecteren en bevestigen (↔).
3. "TEACH" met de ▼/▲-toetsen selecteren en bevestigen (↔).

Daarna de lichaamsanalyse onmiddellijk op de grond zetten, de 0.0-indicatie afwachten en de weegschaal onmiddellijk blootsvoets betreden.

Na het betreden van de weegschaal vindt de lichaamsanalyse plaats. De gebruiker is weer aan zijn oude geheugenplaats toegewezen en zal in de toekomst weer automatisch herkend worden.





## De analysewaarden oproepen (STATE)

Indien noodzakelijk kunnen de laatste analysewaarden van de opgeslagen personen opgeroepen worden.

1. Oproep starten (←).
2. De geheugenplaats (P1 ... P8) met de ▼/▲-toetsen selecteren en bevestigen (←).
3. "STATE" bevestigen (←). Daarna kunt u de laatste analysewaarden met de ▼/▲-toetsen selecteren.
4. Door de ←-toets nog eens in te drukken komt u bij de trendcurves. Met de ▼/▲-toetsen kan tussen de verschillende trendcurves geschakeld worden. Door de ←-toets nog eens in te drukken komt u bij de persoonlijke aanbeveling van uw laatste analyse.
5. Door de ←-toets verschillende keren in te drukken kunt u tussen de verschillende niveaus van het indicatiemenu kiezen.

Met "EXIT" resp. "OFF" en bevestiging met de ←-toets komt u naar het onmiddellijke hogere niveau.

Na 1 minuut zonder een toets in te drukken schakelt de installatie opnieuw uit.

## Persoonlijke gegevens veranderen (SET)

- Wanneer bijvoorbeeld:
- de leeftijd met 1 jaar toeneemt (verjaardag),
- de lichaamsgrootte verandert (kinderen in de groei-fase),
- het bewegingstype verandert of
- de trendindicatie veranderd moet worden, ga dan als volgt te werk:

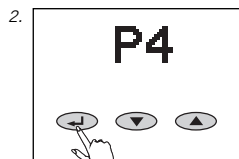
1. Data-invoer starten ( ← ).

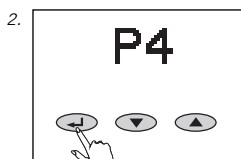
2. De geheugenplaats (P1 ... P8) met de ▼/▲-toetsen selecteren en bevestigen ( ← ).

3. "Set" met de ▼/▲-toetsen selecteren en bevestigen ( ← ).

Daarna kunt u de gewenste gegevens veranderen, zoals bij "Data-invoer" al beschreven.

4. Na bevestiging met "OK" zijn uw nieuwe gegevens opgeslagen. Vanaf de volgende analyse wordt er rekening gehouden met de gewijzigde gegevens.





## Persoonlijke gegevens wissen (DEL)

Wanneer gegevens van een persoon – samen met de trends – compleet gewist moeten worden, ga dan als volgt te werk:

1. Data-invoer starten (←).
2. De geheugenplaats (P1 ... P8) met de ▼/▲-toetsen selecteren en bevestigen (←).
3. "DEL" met de ▼/▲-toetsen selecteren en bevestigen (←).

Er vindt een veiligheidsvraag plaats. Door de ▲-toets in te drukken worden alle gegevens van deze persoon onherroepelijk gewist.

De geheugenplaats kan nieuw belegd worden. Met de ▼-toets verlaat u het wissen en blijven de gegevens behouden.

## Trendindicatie

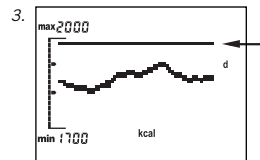
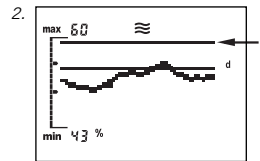
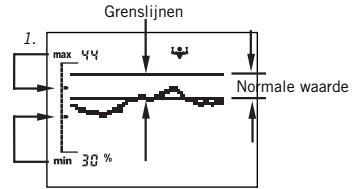
Ga regelmatig op de weegschaal zodat de curve een zo precies mogelijke trend volgt.

In de trendcurve kunnen max. 60 waarden weergegeven worden, op voorwaarde van een betreffende aantal metingen.

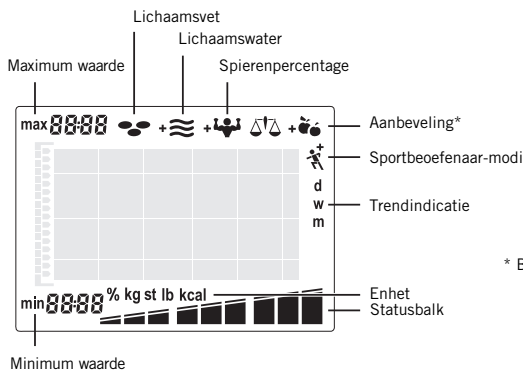
Bij meerdere metingen per dag wordt een enkele gemiddelde waarde opgeslagen. 7 dagwaarden geven het weekgemiddelde. 30 dagwaarden geven het maandgemiddelde.

De achter "max" en "min" aangegeven waarde komt overeen met de minimum resp. maximum waarde van de curve – op de volgende waarde met vol getal naar boven of naar beneden afgerond.

1. De voor de persoon in kwestie berekende normale waarde wordt in de trendindicatie door het bereik tussen de begrenzingslijnen weergegeven.
2. Ligt een begrenzingslijn van het normale bereik in verhouding tot de trendcurve buiten de indicatie, dan wordt de betreffende begrenzingslijn helemaal aan de rand getoond.
3. Wanneer slechts een lijn helemaal boven of helemaal beneden getoond wordt dan betekent dit dat de complete curve boven of onder de normale waarde ligt.



## De symbolen van uw analyseweegschaal



\* Betekenis van de symbolen voor de aanbeveling:

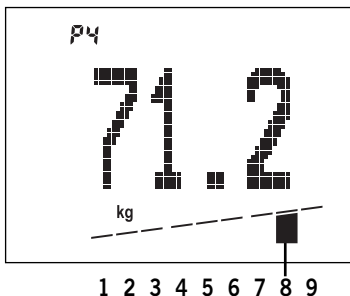
- + U moet meer drinken!
- + Spierenopbouwtraining aanbevolen!
- + Verandering van voedingsgewoonte aanbevelen!
- Uw analysewaarden zijn in orde!

## Individuele aanbeveling

De lichaamsanalyse-weegschaal bepaalt, aan de hand van uw persoonlijke gegevens en de aanbevelingen van gezondheidsexperten, uw ideale individuele toestand met betrekking tot uw gewicht en de percentages lichaamsvet, lichaamsvocht en spieren.

Houd er rekening mee dat in de spieren ook lichaamsvocht aanwezig is, waarmee reeds rekening werd gehouden in de lichaamsvochtanalyse. Daarom ontstaat er in de algemene berekening steeds een waarde boven de 100 %.

- BMI**
- 1 < - 7,5
  - 2 - 7,5
  - 3 - 5,0
  - 4 - 2,5
  - 5 0,0
  - 6 + 2,5
  - 7 + 5,0
  - 8 + 7,5
  - 9 > + 7,5



**Afwijking van uw persoonlijke, normale waarde**

## Lichaamsgewicht

Terwijl op de display het lichaamsgewicht in kg wordt weergegeven, verschijnt in de balkgrafiek daaronder één van de 9 segmenten. Daarbij betekent de plaats van het actieve segment de beoordeling van het gemeten lichaamsgewicht op basis van de BMI-waarde.

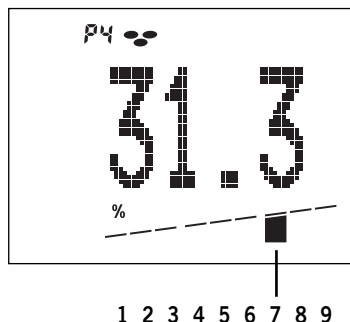
De BMI (Body-Mass-Index) is een maat voor het gezondheidsrisico dat op basis van overgewicht of ondergewicht kan ontstaan. Volgens de BMI-indeling onderscheiden de artsen "ondergewicht", "normaal gewicht", "overgewicht" of "sterk overgewicht".

$$\text{BMI} = \frac{\text{lichaamsgewicht (kg)}}{\text{lichaamsgrootte (m)}^2}$$



## Aandeel van het lichaamsvet

Terwijl op de display het aandeel van het lichaamsvet in % wordt weergegeven, verschijnt op de balkgrafiek daaronder één van de 9 segmenten. Teveel lichaamsvet is ongezond en niet mooi. Ook belangrijk is dat een te hoog percentage aan lichaamsvet meestal gepaard gaat met een verhoogd aandeel bloedvet en dat het risico van verschillende ziekten, zoals bv. diabetes, hartziekten, hoge bloeddruk, enz. extreem verhoogt. Een uiterst laag percentage aan lichaamsvet is echter eveneens ongezond. Naast het onderhuidse vetweefsel legt het lichaam immers ook belangrijke vetreserves aan als bescherming van de inwendige organen en voor het veilig stellen van belangrijke metabolische functies. Als deze essentiële vetreserve uitgeput raakt, kan dit tot storingen in de stofwisseling leiden. Zo kan bij vrouwen met een lichaamsvetwaarde van minder dan 10% de menstruatie stilvallen. Bovendien stijgt het risico van osteoporose. Het normale percentage lichaamsvet is afhankelijk van de leeftijd en vooral van het geslacht. Bij vrouwen ligt de normale waarde ca. 10% hoger dan bij de man. Als men ouder wordt, bouwt het lichaam spiermassa af en daardoor verhoogt het aandeel van het lichaamsvet.



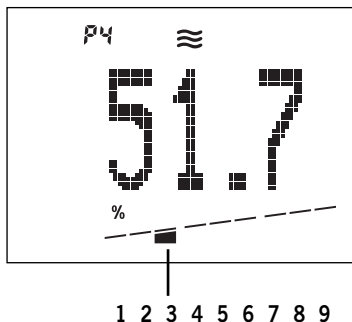
### Afwijking van uw persoonlijke, normale waarde

1	< - 12 %	zeer laag vetpercentage
2	- 12 %	laag vetpercentage
3	- 7 %	
4	- 3 %	normaal vetpercentage
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	hoog vetpercentage
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	zeer hoog vetpercentage

#### Voorbeeld:

Gemeten aandeel van lichaamsvet = 31,3 % van het totale gewicht.

Deze waarde ligt ca. 7% overde berekende persoonlijke, normale waarde.



### Afwijking van uw persoonlijke, normale waarde

1	< - 6 %	zeer laag waterpercentage
2	- 6 %	laag waterpercentage
3	- 4 %	
4	- 2 %	normal waterpercentage
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	hoog waterpercentage
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

#### Voorbeeld:

Gemeten aandeel van het lichaamsvocht = 51,7% van het totale gewicht.

Deze waarde ligt ca. 4 % onder de berekende persoonlijke, normale waarde.

## Lichaamsvochtaandeel

Terwijl op de display het lichaamsvochtaandeel in % wordt weergegeven, verschijnt op de balkgrafiek daaronder één van de 9 segmenten.

De bij deze analyse weergegeven waarde komt overeen met het zogenaamde "totale lichaamsvocht" of "total body water (TBW)". Het lichaam van een volwassen mens bestaat voor ongeveer 60% uit water. Daarbij bestaat er normaal gezien een zeker marge, waarbij oudere mensen een lager vochtaandeel hebben dan jonge mensen en waarbij mannen een hoger vochtaandeel vertonen dan vrouwen.

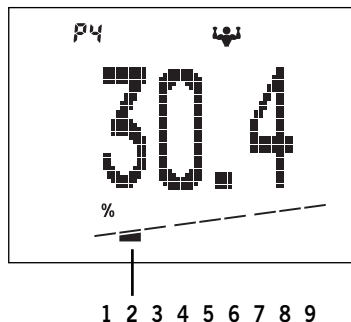
Het onderscheid tussen mannen en vrouwen berust daarbij op de hogere massa aan lichaamsvet bij vrouwen. Daar het overwegende aandeel van het lichaamsvocht in de vetvrije massa (73% van de VVM is water) te vinden is en het vochtgehalte in vetweefsel van nature klein is (ca. 10% van het vetweefsel is water), daalt bij een stijgend aandeel aan lichaamsvet automatisch het aandeel van het lichaamsvocht.

## Spieraandeel

Terwijl op de display het spieraandeel in % wordt weergegeven, verschijnt op de balkgrafiek daaronder één van de 9 segmenten.

De spiermassa is de motor van ons lichaam. In de spieren vindt het grootste deel van onze energieomzetting plaats. De spieren zorgen voor de handhaving van de lichaamstemperatuur en vormen de basis van de prestatiebekwaamheid van ons lichaam. Een getraind, gespierd lichaam wordt als esthetisch beschouwd.

De controle van de spiermassa is in het bijzonder belangrijk voor personen met gewicht- en vetproblemen. Daar het lichaam spieren nodig heeft om overtollige energiereserves of vetkussens af te bouwen, kan een gewichtsreductie enkel met een gelijktijdige spieropbouw blijvend succesvol zijn.



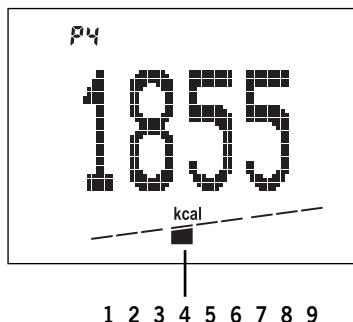
### Afwijking van uw persoonlijke, normale waarde

1	< - 6 %	zeer laag spierpercentage
2	- 6 %	laag spierpercentage
3	- 4 %	
4	- 2 %	normal spierpercentage
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	hoog spierpercentage
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

#### Voorbeeld:

Gemeten aandeel van de spieren = 30,4 % van het totale gewicht.

Deze waarde ligt ca. 6 % onder de berekende persoonlijke, normale waarde.



### Afwijking van uw persoonlijke, normale waarde

1	< - 15 %	zeer laag Energieverbruik
2	- 15 %	laag Energieverbruik
3	- 10 %	
4	- 5 %	
5	0 %	normale Energieverbruik
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	hoog Energieverbruik
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

#### Voorbeeld:

Gemeten energieverbruik = 1855 kcal.

Deze waarde ligt 5 % onder het berekende, normale energieverbruik.

### Energieverbruik

Terwijl in het display het energieverbruik wordt weergegeven in kcal, verschijnt in de balkengrafiek daaronder één van de 9 segmenten.

Het energieverbruik kan worden berekend uit de persoonlijke gegevens, gecorrigeerd door een factor voor het betreffende bewegingsstijpe en de gemeten verdeling van de lichaamsmassa.

$$\begin{aligned} & \text{Basisomzetting} \\ + & \text{prestatieomzetting} \\ = & \text{energieverbruik} \end{aligned}$$

Als u minder kilocalorieën opneemt dan uw individueel energieverbruik, dan reageert het lichaam met gewichtsverlies. Het gewicht stijgt wanneer u meer kilocalorieën opneemt.

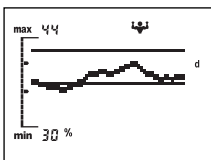
## Belangrijke aanwijzingen

### Hoe wordt correct gemeten?

De meting moet indien mogelijk zonder kleding en blootsvoets gebeuren. Er moet verzekerd worden dat altijd onder dezelfde voorwaarden en op hetzelfde tijdstip van de dag gemeten wordt (bijvoorbeeld 's morgens nuchter).

### Hoe dikwijls moet ik mij met de Soehnle-lichaamsanalyse-toestellen meten?

Dat is feitelijk uw eigen keuze. Wij raden echter altijd op hetzelfde tijdstip aan, onder dezelfde voorwaarden, een keer per dag. De dagafloop met eet- en drinkgewoonten, maar ook de levensstijl hebben invloed op het waterhuishouden. Op het lichaamsanalysetoestel wordt dit duidelijk door schommelingen in de indicatie. De weegschaal slaat de gemiddelde waarde op.



### Kan men al tijdens de eerste dag een procentuele verandering van de lichaamsmassa-aandelen herkennen?

Het is wel degelijk mogelijk dat het lichaamsanalysetoestel verschillende waarden aangeeft. Dat ligt aan het schommelende waterhuishouden in de loop van een dag en aan het feit dat de lichaamseigen waarden veranderen naargelang de belasting.

### Gaan de opgeslagen trends verloren wanneer de gegevens van een persoonlijke geheugenplaats veranderd worden?

Nee. Dit gebeurt pas wanneer de gegevens gewist worden.

### Kunnen de meetresultaten door externe factoren beïnvloed worden?

Onder extreme elektromagnetische invloeden, zoals bij het bedrijf van een radiotoestel in de onmiddellijke nabijheid van het toestel, kan de weergegeven waarde beïnvloed worden.

Na het einde van de storing kan de weegschaal weer conform de voorschriften gebruikt worden, eventueel moet de weegschaal opnieuw ingeschaald worden.

### Hoe ontstaan de trendcurven?

Dagcurve (day) betekent: De gemiddelde dagwaarden van de laatste 60 dagen worden aangegeven. De laatste waarde wordt altijd rechts bijgevoegd.

Weekcurve (week) betekent: Uit 7 dagwaarden wordt een gemiddelde weekwaarde berekend. Daardoor kan de eerste gemiddelde weekwaarde pas na een week verschijnen\*. De 60 laatste gemiddelde weekwaarden worden aangegeven.

Maandcurve (month) betekent: Uit 30 gemiddelde dagwaarden wordt een gemiddelde maandwaarde berekend. Daardoor kan de eerste maandwaarde pas na 30 dagen verschijnen\*. Er kunnen max. 60 gemiddelde maandwaarden weergegeven worden.

\* Daarom raden wij in het begin aan om een dagtrend te kiezen.

## Factoren die het meetresultaat beïnvloeden

De analyse is gebaseerd op de meting van de elektrische lichaamsweerstand. Eet- en drinkgewoonten tijdens de dagelijkse gang van zaken en de individuele levensstijl hebben een invloed op de waterhuishouding. Dit uit zich door fluctuaties bij de afgelezen waarden.

Om een zo exact en herhaalbaar mogelijk analyseresultaat te krijgen moet u voor gelijkblijvende meetvoorwaarden zorgen, want alleen zo kunt u veranderingen over een langere periode exact observeren.

Bovendien kunnen andere factoren de waterhuishouding beïnvloeden:

Na een bad kan een te laag lichaamsvetpercentage en een te hoog lichaamswaterpercentage aangegeven worden.

Na een maaltijd kan de afgelezen waarde hoger zijn.

Bij de vrouwen treden door de cyclus veroorzaakte fluctuaties op.

Bij verlies van lichaamswater ten gevolge van een ziekte of na lichamelijke inspanning (sport).

Na een sportieve bezigheid dient men tot de volgende meting 6 tot 8 uur te wachten.

Afwijkende of onwaarschijnlijke resultaten kunnen optreden bij:

Personen met koorts, oedeem-symptomen of osteoporose  
Personen in dialysebehandeling

Personen, die cardiovasculaire geneesmiddelen innemen

Zwangere vrouwen

Wanneer de analyse gebeurt met vochtige sokken aan de voeten.

## Technische gegevens

Draagvermogen x deling = Max 150 kg x 100 g

Resolutie display:

Lichaamsvetaandeel: 0,1%

Lichaamswateraandeel: 0,1%

Spierenaandeel: 0,1%

Energieverbruik: 1 kcal

Lichaamsgrootte: 100-250 cm

Leeftijd: 10-99 jaar

8 personenspecifieke geheugenplaatsen

Groot LCD display

Batterij: 4 x 1,5 V AA

Batterijen worden meegeleverd.

## Verwijderen van gebruikte elektronische toestellen



Het symbol op het product of op de verpakking wijst erop dat dit product niet huishoudafval mag worden behandeld. Het moet echter naar een plaats worden gebracht waar elektrische en elektronische apparatuur wordt gerecycled. Voor meer details in verband met het recyclen van dit product, neemt u het best contact op met de gemeentelijke instanties, het bedrijf of de dienst belast met de verwijdering van huishoudafval of de winkel waar u het product hebt gekocht.

## Meldingen

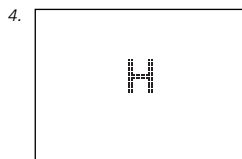
1. Batterijen leeg.
2. Overbelasting: vanaf 150 kg.
3. Onwaarschijnlijk resultaat van de analyse persoonlijke programmering controleren.
4. Slecht voetcontact:  
Weegschaal of voeten reinigen of op voldoende vochtigheid van de huid letten.  
Bij een te droge huid de voeten bevochtigen of de meting bij voorkeur na een bad of douche uitvoeren.

## Batterijen afvoeren

Batterijen horen niet in het huisvuil. Als consument bent u wettelijk verplicht om lege batterijen terug te geven. U kunt uw oude batterijen bij de openbare depots in uw gemeente of overal daar afgeven waar batterijen van de desbetreffende soort worden verkocht.



Pb = bevat lood  
Cd = bevat cadmium  
Hg = bevat kwik



Voor vragen en suggesties staan wij graag tot uw beschikking:

## Consumentenservice

Tel: (08 00) 5 34 34 34

### Maandag tot donderdag

van 09:00 tot 12:15 en van 13:00 tot 16:00

### Vrijdags

van 09:00 tot 12:15 en van 13:00 tot 15:00

## Conformiteitverklaring

**CE** Hiermee verklaart Soehnle dat het toestel Body Balance aan de fundamentele eisen en de andere geldige bepalingen van de richtlijnen 2004/108/EC voldoet.

Dit apparaat is radio-ontstoord overeenkomstig de daarvoor geldende EG-richtlijn 2004/108/EC. Opmerking: Onder extreme elektromagnetische invloeden, bijvoorbeeld bij gebruik van een mobiele telefoon in de onmiddellijke nabijheid van het apparaat kan een beïnvloeding van de afgelezen waarde worden veroorzaakt. Na het einde van de storende invloed is het product weer voor het beoogde doel te gebruiken, eventueel moet het opnieuw worden ingeschakeld.

## Garantie

SOEHNLE garandeert gedurende 3 jaar vanaf de aankoopdatum het kostenloze opheffen van materiaal- en fabricagefouten door reparatie of uitwisselen. U gelieve de kwitantie en het garantiebewijs goed te bewaren. In geval van garantie aub de weegschaal met garantiebewijs en kwitantie aan uw handelaar teruggeven.



## GARANTIEBEWIJS

In geval van garantie aub de weegschaal met garantiebewijs en kwitantie aan uw handelaar teruggeven.

Afzender

---



---

Reden van de klacht

---



---



---



---

**Español**

---

Introducción	114
Indicaciones importantes	114
Elementos de operación	116
Preparación	116
Entrada de datos	118
Análisis corporal	120
Introducción repetitiva de datos personales (TEACH)	121
Pedir los valores del análisis (STATE)	122
Cambiar datos personales (SET)	123
Borrar datos personales (DEL)	124
Indicación de la tendencia	125
Recomendación individual	126
Instrucciones importantes	131
Factores que influyen en el resultado de la medición	132
Datos técnicos	132
Tratamiento de los equipos eléctricos y electrónicos al final de su vida útil	133
Avisos	133
Desocho de la batería	133
Servicio al consumidor	134
Declaración de conformidad	134
Garantía	134

Muchas gracias por haber comprado esta balanza Soehnle con análisis corporal. Este producto de marca le ayudará a evaluar el estado de su cuerpo. Le rogamos lea cuidadosamente estas instrucciones antes de la primera puesta en marcha y se familiarice con el aparato. Conserve bien estas instrucciones para que las informaciones estén en todo momento a su disposición.

### Indicaciones importantes

Si se trata de disminuir el peso corporal en caso de exceso de peso o de peso insuficiente, se debe consultar un médico. Por favor, antes de cada tratamiento o dieta, consulte a un médico.

Las recomendaciones para programas de gimnasia o curas para adelgazar en función de los resultados indicados tienen que venir de un médico o de otra persona cualificada. SOEHNLE no se hace responsable de los daños o pérdidas causadas por Body Balance, ni de reivindicaciones de terceros.

Este producto está destinado únicamente a consumidores para una utilización doméstica. No está diseñado para un funcionamiento profesional en hospitales o en instituciones médicas. No está adecuado para personas con injertos de aparatos electrónicos (marcapasos, etc.)

Utilice esta balanza con análisis corporal sólo encima de una base fija y llana (baldozas, parquet, etc.).

**Encima de una moqueta las mediciones pueden ser erróneas.**



## El peso no es todo lo que cuenta - lo que importa es el justo análisis corporal

Antes, el peso absoluto de una persona fue la norma para evaluar su cuerpo. Hoy sabemos que la "composición" es mucho más importante. La evolución ha formado al ser humano como un ser vivo, que se tiene que mover mucho con una alimentación escasa.

El ser humano "moderno" se comporta exactamente al revés: poco movimiento con una alimentación demasiado abundante y a menudo errónea.

Las consecuencias las conocemos. Se podrían evitar muchas enfermedades de civilización si pudiéramos programarnos un modo correcto de vivir.

Por regla general pesamos demasiado ¡porque tenemos exceso de grasa! Entonces, el que quiera adelgazar debe simultáneamente formar sus músculos. Puesto que el cuerpo reacciona con un "programa de emergencia" cuando le faltan alimentos (= dieta).

Antes de gastar sus reservas de grasa, consume primero su masa muscular.

Al contrario, en caso de una alimentación normal, el cuerpo forma primero más reservas de grasa. El temido "efecto yoyó" empieza.

Con una gimnasia de mantenimiento y muscular al mismo tiempo que la dieta, se llega a un buen equilibrio del peso, de la grasa corporal y de la masa muscular.

Con el peso Body Balance usted contribuye de forma decisiva a su salud. Este peso electrónico de análisis corporal tiene las siguientes funciones:

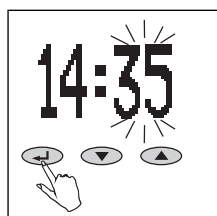
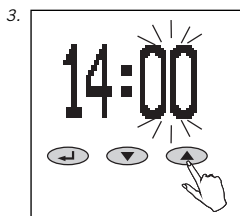
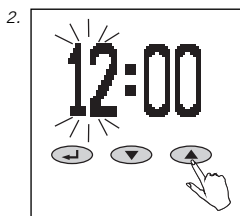
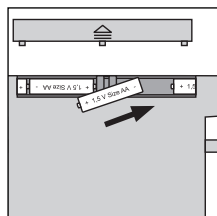
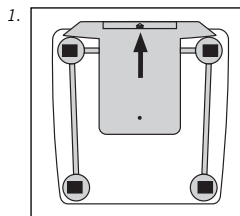
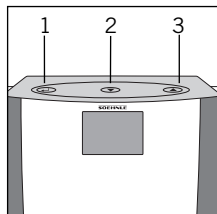
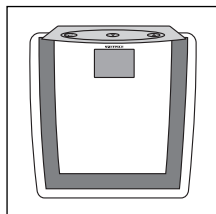
En base a sus datos personales y la recomendación de expertos de la salud y de la composición del cuerpo, el peso Body Balance calcula su estado con respecto al porcentaje de la grasa corporal, el porcentaje del agua corporal, el porcentaje muscular y el peso.

Se produce una evaluación individual del resultado del análisis con recomendación personal.

Indicación de una curva de tendencia con respecto a la grasa corporal, el agua corporal, el porcentaje muscular, el consumo energético o el peso, en pasos de días, semanas o meses y de los valores normales.

8 posiciones de memoria con reconocimiento automático de la persona en cuestión.

Para deportistas hay 2 modos de medición adicionales.



## Elementos de operación

1. Confirmar (←)
2. Menos (▼)
3. Más (▲)

## Preparación

1. Introducir las baterías.

Usted llega automáticamente al modo de ajuste del tiempo.

2. Hora: ajustar las horas (▼ = menos, ▲ = más) y confirmar (←).
3. Hora: ajustar los minutos (▼ = menos, ▲ = más) y confirmar (←).

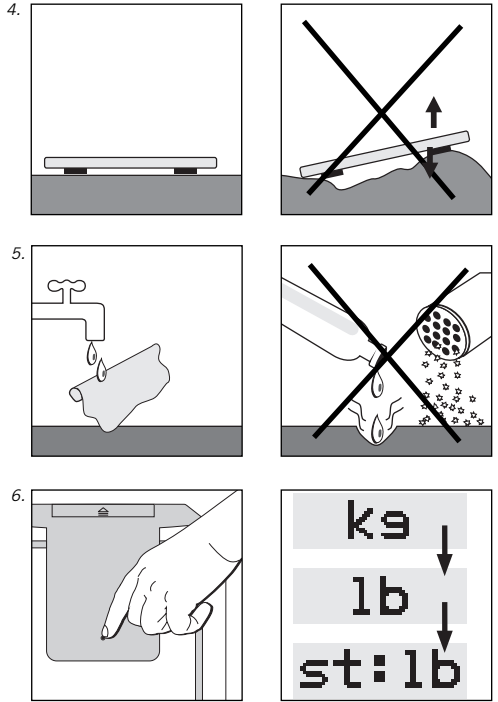
### Observación:

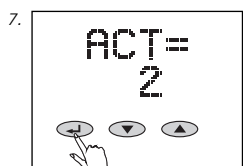
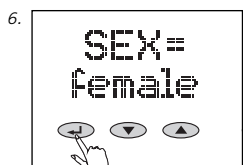
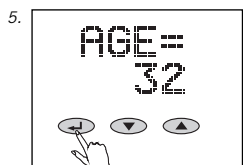
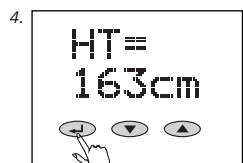
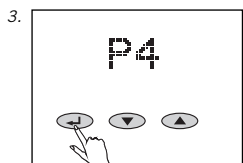
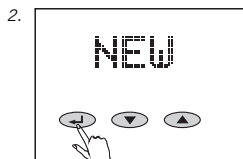
Colocar el peso de análisis corporal – después de insertar las baterías y de ajustar la hora - enseguida (mientras que aparezca 0.0) en una superficie plana y esperar hasta que el peso se desconecte automáticamente. Ahora iniciar la introducción de datos. Si no espera es posible que el peso da unos valores incorrectos con motivo de la primera vez que usted se pesa.

Eso también es posible durante el modo normal cuando se toma el peso con la mano antes de pesarse.

- 4. Para todas las mediciones colocar el peso en una base plana y fija (no en una alfombra).
- 5. Limpieza y mantenimiento: solamente limpiar con un trapo ligeramente húmedo. No utilizar disolventes o productos agresivos. No introducir el peso en agua.
- 6. Posibilidad del cambio de kg/cm a lb/in o st/in con la ayuda de la tecla en la parte trasera del peso.

Atención! Peligro de deslizamiento en caso de una superficie mojada.









## Entrada de datos



Para un funcionamiento correcto de la balanza con análisis corporal, es necesario entrar los datos personales de las personas respectivas y subirse descalzo inmediatamente después encima de la balanza.

1. Para realizar ajustes en la báscula, colocarla sobre un mesa
2. Iniciar la introducción de datos (↵) y seleccionar "NEW" con las teclas ▼/▲ y confirmar (↵).
3. Espacio de almacenamiento (P1 ... P8) elegir (▼= menos, ▲= más) y confirmar (↵).

4. Ajustar el tamaño del cuerpo (▼= menos, ▲= más) y confirmar (↵).
5. Ajustar la edad (▼= menos, ▲= más) y confirmar (↵).
6. Elegir sexo (▼ =  masculino [male], ▲ =  femenino [female]) y confirmar (↵).
7. Ajuste el valor del grado de actividad según sus deseos (▼= menos, ▲= más). Este valor es necesario para la evaluación del consumo de energía.

## Grado de actividad

1	casi ningún movimiento corporal	de pie o moverse máx. 2 horas/día
2	ocupación de actividad ligera, sentado y de pie	
3	en la casa y en el jardín, principalmente de pie, sólo de vez en cuando sentado	
4*	 deportistas y personas con mucha actividad	mín. 5 horas/semana de entrenamiento intensivo
5*	 trabajadores con trabajos duros, deportistas de competición	mín. 10 horas/semana de entrenamiento intensivo

\* un entrenamiento intensivo tiene repercusiones importantes en los resultados del análisis. Por esta razón, la balanza dispone de dos modos diferentes para deportistas. Reconocen el valor ajustado por los símbolos siguientes  o .

8. Ajustar el período deseado para la indicación de la tendencia (día, semana o mes) (▼= menos, ▲ = más) y confirmar (←). Recomendamos elija al principio una tendencia diaria porque de otra manera se indica el primer valor de medición en la indicación de la tendencia pasado una semana resp. un mes.

9. Ajustar el valor corporal deseado (peso corporal, porcentaje de la grasa corporal, porcentaje del agua corporal, porcentaje muscular, consumo energético) que hay que indicar como curva de tendencia (▼= menos, ▲ = más), y confirmar (←).

10. Confirmar "OK" (←).

Luego colocar el peso enseguida en el suelo, esperar hasta que aparezca 0.0 y pisar el peso con los pies desnudos.

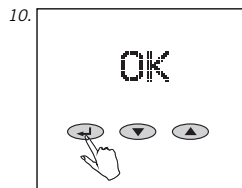
La primera medición es imprescindible para el almacenamiento de los datos para el posterior reconocimiento personal de la persona. Si no se pisa el peso, aparece la indicación "ERROR" y hay que volver a introducir los datos.

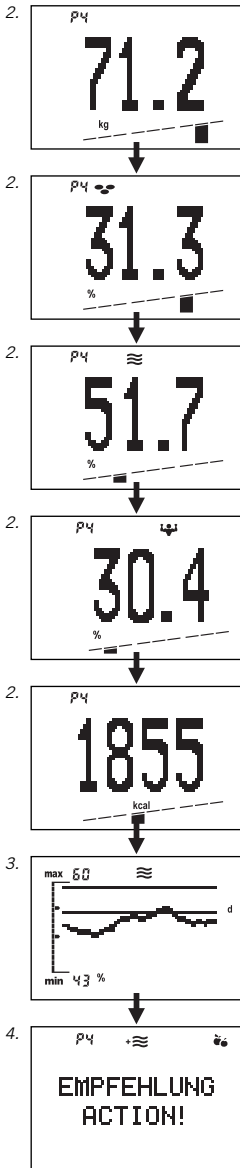
Después de haber pisado el peso, se produce el primer análisis corporal.

El peso dispone de un modo de time-out.

Al no apretar ninguna tecla durante aproximadamente 40 segundos se desconecta.

Al cambiar la batería los datos siguen conservados.





## Análisis corporal

Para unos resultados claros, pisar el peso sin ropa.

1. Pisar el peso. Aparece la indicación del peso y - mientras que siga el análisis (5-10 seg.) - una indicación de una barra. Quedarse tranquilo hasta el final del análisis.
2. Después del reconocimiento personal automático aparece otra vez el peso corporal, el porcentaje de la grasa corporal (☹), el porcentaje del agua corporal (☹), el porcentaje muscular (♣) y el consumo energético (kcal), junto con la barra de status correspondiente. El valor normal de la persona en cuestión está situado en los 3 segmentos centrales de la barra. Para la interpretación de los valores de medición, véase página 126.
3. A continuación aparece la curva de tendencia elegida bajo la introducción de los datos.
4. Los valores que aparecen a continuación constituyen su recomendación personal.

Significado de los símbolos:  
 + ☹ Tiene que beber más  
 + ♣ Recomendamos ejercicios para fortalecer la masa muscular!

- ☹ Recomendamos un cambio en sus hábitos nutritivos!
- ♣ Valores de su análisis correctos!

5. Salir del peso. Después de la indicación de la posición de memoria, el peso de desconecta automáticamente.

En muy raras veces una adjudicación automática del resultado del análisis no es posible.

En este caso el peso indica alternativamente las posiciones de memoria de las personas que más se aproximan al resultado. Puesto que la medición ya ha terminado, se puede salir del peso y confirmar su posición de memoria personal con la tecla ▲ o ▼ (tecla ▼ para la primera posición de memoria indicada, tecla ▲ para la segunda posición de memoria indicada). A continuación se indican el peso corporal, el porcentaje de la grasa corporal, el porcentaje del agua corporal y el porcentaje muscular, al igual que las calorías necesarias.

En caso de oscilaciones del peso con respecto a la última medición de más de +/-3kg (por ejemplo después de unas vacaciones) no se reconoce el usuario o se le adjudica una posición de memoria incorrecta. En este caso, proceder como descrito en Introducción "repetitiva de datos personales (TEACH)".



Por favor, tenga cuidado de que al subira la báscula con calzado o medias sólo se realice una medición de peso y no un análisis corporal!

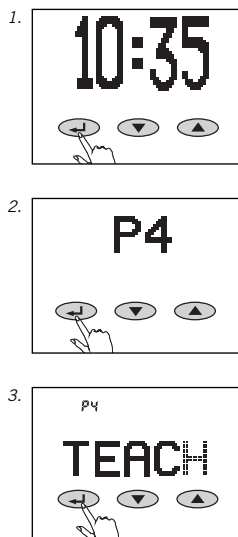
### Introducción repetitiva de datos personales (TEACH)

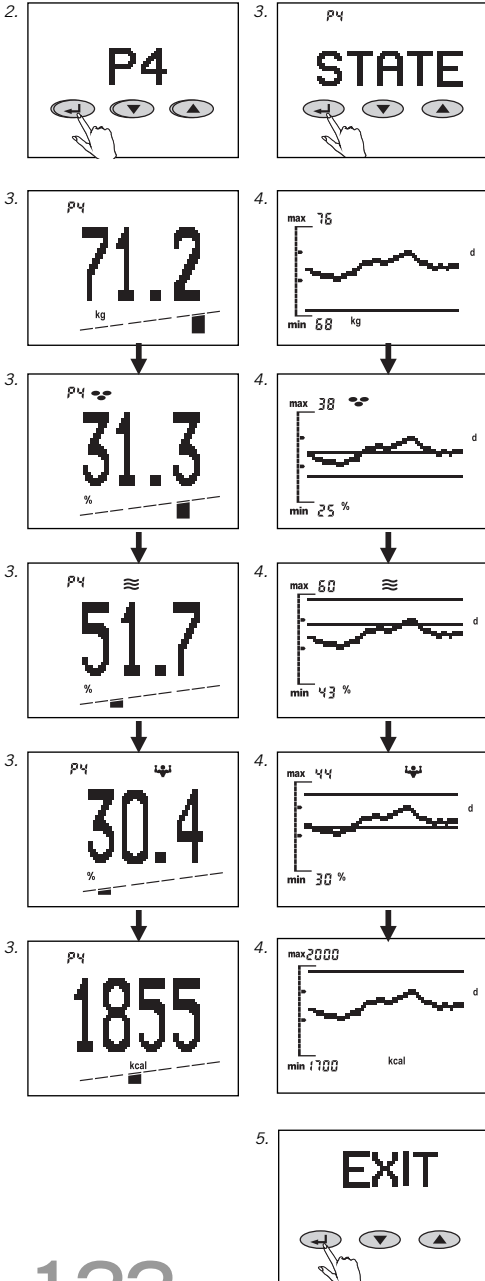
Si no se reconoce el usuario automáticamente o al adjudicarle una posición de memoria incorrecta. En este caso proceder como sigue.

1. Comenzar la introducción de datos (←↵).
2. Elegir la posición de memoria correspondiente (P1 ... P8) con las teclas ▼/▲ y confirmar (←↵).
3. Elegir "TEACH" con las teclas ▼/▲ y confirmar (←↵).

Luego colocar el peso de análisis corporal en el suelo, esperar hasta que aparezca 0.0 y pisar el peso inmediatamente con los pies desnudos.

Después de pisar el peso se produce el análisis corporal. El usuario ha sido adjudicado a su posición de memoria antigua y será reconocido automáticamente en el futuro.





## Pedir los valores del análisis (STATE)

Si es necesario, se puede pedir los últimos valores analíticos de las personas almacenadas.

1. Comenzar (←).
2. Seleccionar la posición de memoria (P1 ... P8) con las teclas ▼/▲, y confirmar (←).
3. Confirmar "STATE" (←).  
Ahora se puede elegir los últimos valores analíticos con las teclas ▼/▲.
4. Al volver a apretar la tecla ← se llega a las curvas de tendencia. Con las teclas ▼/▲ se puede cambiar entre las diferentes curvas de tendencia. Al volver a apretar la tecla ← se llega a la recomendación personal de su último análisis.
5. Apretando varias veces la tecla ← se puede hacer una selección de los diferentes niveles del menú de indicación.

Con "EXIT" resp. "OFF" y la tecla ← se llega al nivel superior.

Al no apretar ninguna tecla durante 1 minuto la indicación se apaga.

## Cambiar datos personales (SET)

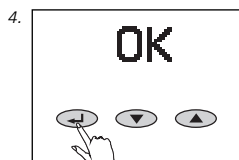
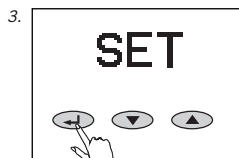
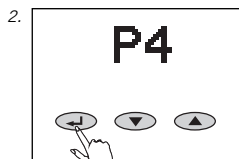
Cuando por ejemplo:

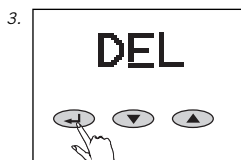
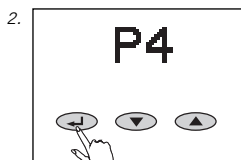
- cambia la edad 1 año (cumpleaños),
- cambia la altura (niños en la fase de crecimiento),
- cambia el tipo de movimiento o
- hay que cambiar la indicación de la tendencia, entonces proceda como sigue:

1. Iniciar la introducción de datos ( ← ).
2. Seleccionar la posición de memoria (P1 ... P8) con las teclas ▼/▲, y confirmar ( ← ).
3. Seleccionar "Set" con las teclas ▼/▲, y confirmar ( ← ).

Ahora se puede cambiar los datos deseados, tal y como descritos en "Introducción de datos".

3. Después de apretar "OK" sus nuevos datos han sido almacenados. A partir del siguiente análisis se toma en cuenta los datos modificados.





## Borrar datos personales (DEL)

Cuando hay que borrar datos de una persona – junto con las tendencias – por completo, entonces proceda como sigue:

1. Iniciar la introducción de datos (←).
2. Seleccionar la posición de memoria (P1 ... P8) con las teclas ▼/▲, y confirmar (←).
3. Seleccionar "DEL" con las teclas ▼/▲, y confirmar (←).

Se produce una pregunta de seguridad.

Al apretar la tecla ▲ se corran todos los datos de este persona para siempre. Se puede utilizar la posición de memoria para otra persona.

Con la tecla ▼ se sale del modo de borrado y los datos siguen conservados.

### Indicación de la tendencia

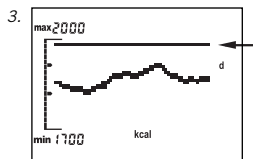
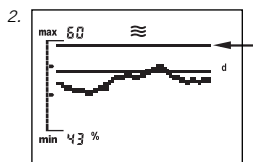
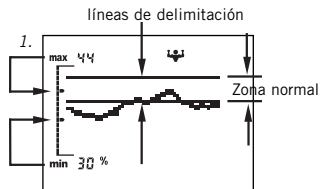
Utilice el peso frecuentemente para que la curva indique una tendencia exacta.

En la curva de la tendencia se pueden indicar hasta 60 valores conforme a una cantidad de mediciones igual.

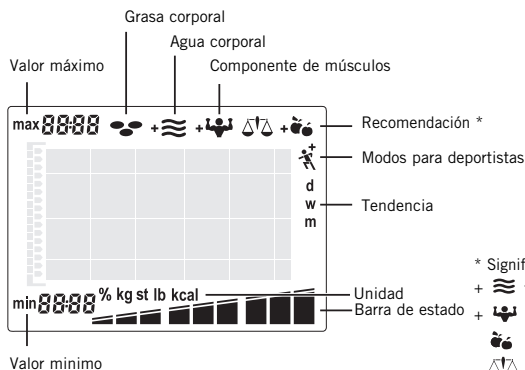
En caso de varios mediciones al día se almacena un valor promedio. 7 valores diarios dan el valor promedio de la semana. 30 valores diarios dan el valor promedio del mes.

El valor indicado detrás de "max" y "min" coincide con el valor máximo resp. mínimo de la curva - redondeado hacia arriba o hacia abajo en el siguiente valor completo.

1. El valor normal calculado para la persona en cuestión se refleja en la indicación de la tendencia a través del área entre las líneas de limitación.
2. En el caso de que una línea de limitación del valor normal esté fuera del área de indicación con respecto a la curva de tendencia, entonces se indica la línea de limitación correspondiente en el borde extremo.
3. Cuando se muestra solamente una línea en la parte superior o la parte inferior, entonces eso quiere decir que toda la curva está situada por encima o por debajo del área normal.



### Los símbolos de su peso analítico

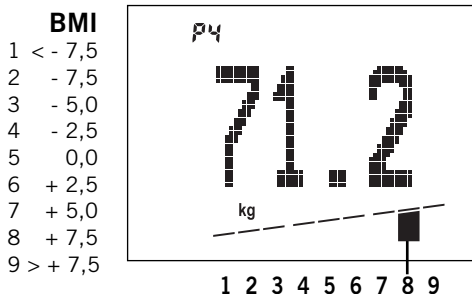


- \* Significado de los símbolos para la recomendación:
- + ≍ Tiene que beber más!
  - + 🏋️ Recomendamos ejercicios para fortalecer la masa muscular!
  - + 🍎 Recomendamos un cambio en sus hábitos nutritivos!
  - ⚖️ Ihre Analysewerte sind in Ordnung!

## Recomendación individual

La balanza con análisis corporal calcula, mediante sus datos personales y la recomendación de los expertos de la salud, su estado individual ideal en cuanto a su peso y a sus proporciones de grasa corporal.

Así como las proporciones de agua corporal y de músculos. Tenga en cuenta que los músculos también contienen agua corporal, que ya ha sido tomada en consideración en el análisis de agua corporal. Por eso, siempre resulta en el cálculo total un valor superior a 100 %.



**Desviación de su valor personal normal.**

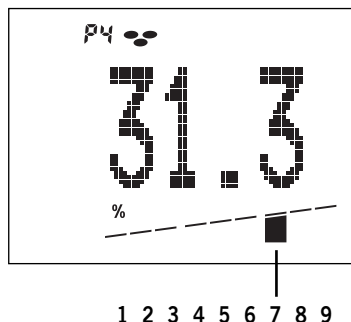
## Peso corporal

Mientras que en la visualización de pantalla se muestran los kg, en el gráfico de columnas de debajo aparece uno de los 9 segmentos. Con ello la posición del segmento activo indica la valoración del peso corporal medido sobre la base del índice de masa corporal (BMI). El BMI (Body –Mass-Index) es una medida del riesgo para la salud resultante del sobrepeso o del peso inferior. Mediante la división BMI, los médicos diferencian entre "persona de peso inferior", "persona de peso normal", "persona con sobrepeso" + "persona con fuerte sobrepeso"

$$\text{BMI} = \frac{\text{Peso corporal (kg)}}{\text{Tamaño corporal (m)}^2}$$

## Porción de grasa corporal

Mientras que en la visualización de pantalla se muestra en % la porción de grasa corporal, en el gráfico de columnas de debajo aparece uno de los 9 segmentos. Demasiada grasa corporal es algo insano y antiestético. Más importante aún, una elevada porción de grasa corporal en la mayoría de los casos va acompañada de una elevada porción de grasa en la sangre y aumenta enormemente el riesgo de enfermedades como por ej. la diabetes, enfermedades del corazón, alta presión sanguínea etc. Una porción de grasa corporal muy reducida es sin embargo igualmente insana. Bajo el tejido graso subcutáneo el cuerpo coloca depósitos de grasa para la protección de los órganos internos y la seguridad de las funciones metabólicas más importantes. Si esta reserva de grasas es atacada, se puede llegar a perturbaciones en el metabolismo. Así, en mujeres con valores de grasa corporal inferiores al 10%, puede interrumpirse la menstruación. Además, aumenta el riesgo de osteoporosis. La porción de grasa corporal normal depende de la edad y sobre todo del sexo. En mujeres, el valor normal se sitúa aprox. un 10% más alto que en el hombre. Con el incremento de la edad, el cuerpo desarrolla masas musculares, y con ello se eleva la porción de grasa corporal.



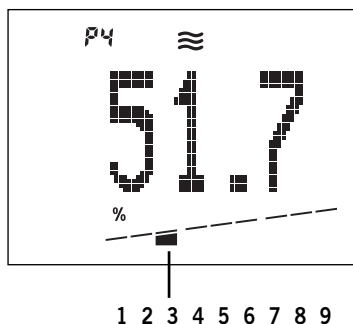
### Desviación de su valor personal normal

1	< - 12 %	Porción de grasa muy baja
2	- 12 %	Porción de grasa baja
3	- 7 %	
4	- 3 %	Porción de grasa normal
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	Porción de grasa alta
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	Porción de grasa muy alta

### Ejemplo:

Porción de grasa corporal medida = 31,3 % del peso total.

Desviación de su valor personal normal = + 7 %.



### Desviación de su valor personal normal

1	< -	6 %	Porción de agua muy baja
2	-	6 %	Porción de agua baja
3	-	4 %	
4	-	2 %	Porción de agua normal
5		0 %	
6	+	2 %	
7	+	4 %	Porción de agua alta
8	+	6 %	
9	> +	6 %	

#### Ejemplo:

Porción de agua corporal medida = 51,7 % del peso total.

Este valor está aprox. un 4 % por debajo del valor personal normal calculado.

### Porción de agua corporal

Mientras que en la visualización de pantalla se muestra en % la porción de agua corporal, en el gráfico de columnas de debajo aparece uno de los 9 segmentos.

El valor mostrado en este análisis corresponde a la así llamada "agua corporal total", o a la "total body water" (TBW). El cuerpo de una persona adulta consta de cerca de un 60% de agua. Aquí hay una cierta amplitud de banda bastante considerable, en la que las personas de mayor edad muestran una porción de agua menor que las personas jóvenes, y los hombres una porción de agua mayor que las mujeres.

La diferencia entre hombres y mujeres se basa en unas medidas de grasa corporal mayor en las mujeres. Dado que la porción dominante de agua corporal se encuentra en la masa libre de grasa (el 73% de la masa libre de grasa es agua) y el contenido de agua en el tejido graso es naturalmente muy bajo (cerca del 10% del tejido graso es agua), al aumentar la porción de grasa corporal, automáticamente aumenta la porción de agua corporal.

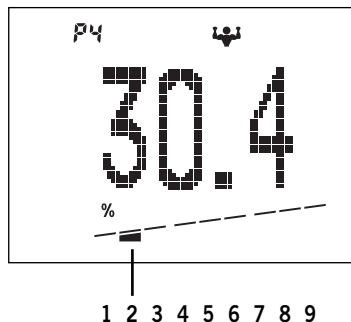


## Porción muscular

Mientras que en la visualización de pantalla se muestra en % la porción muscular, en el gráfico de columnas de debajo aparece uno de los 9 segmentos.

La porción muscular es el motor de nuestro cuerpo. En los músculos se encuentra nuestra mayor porción de recambio de energía. Los músculos vigilan el mantenimiento de la temperatura corporal y son la base de la capacidad de rendimiento de nuestro cuerpo. Un cuerpo entrenado, musculoso es considerado estético.

El control de la masa muscular es especialmente importante para las personas con problemas de peso y de grasa. Dado que el cuerpo necesita músculos para descargar las reservas de energía o capas de grasa sobrantes, una reducción de peso sólo puede tener un éxito duradero si se mantiene al mismo tiempo la formación muscular.



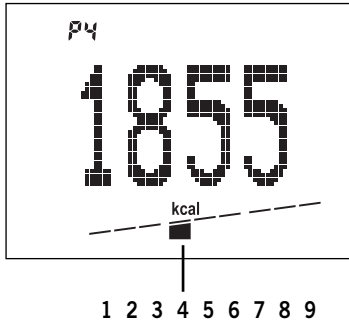
### Desviación de su valor personal normal

1	< - 6 %	Porción muscular muy baja
2	- 6 %	Porción muscular baja
3	- 4 %	
4	- 2 %	Porción muscular normal
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	Porción muscular alta
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

#### Ejemplo:

Porción muscular medida = 30,4 % del peso total.

Este valor está aprox. un 6 % por debajo del valor personal normal calculado.



### Desviación de su valor personal normal

1	< - 15 %	Consumo de energía muy baja
2	- 15 %	Consumo de energía baja
3	- 10 %	
4	- 5 %	
5	0 %	Consumo de energía normal
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	Consumo de energía alta
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

#### Ejemplo:

Consumo de energía medido = 1855 kcal.

Este valor se encuentra un 5% por debajo del consumo de energía normal calculado.

### Consumo de energía

Mientras en pantalla se muestra el consumo de energía en kcal, aparece un gráfico de columnas debajo de uno de los 9 segmentos.

El consumo de energía es calculado mediante los datos personales- corregido por un factor para el correspondiente movimiento del cuerpo- y la distribución de la masa corporal medida.

Tasa de metabolismo basal  
+ tasa de rendimiento  
= consumo de energía

Si toma una cantidad de kilocalorías menor a su consumo de energía individual, entonces su cuerpo reaccionará con una pérdida de peso. El peso aumentará, si toma más kilocalorías.

## Instrucciones importantes

### Cómo se pesa correctamente?

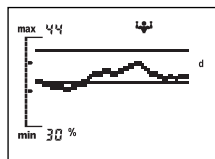
Si es posible, pesarse sin ropa y descalzo. Asegurar que se mide siempre bajo las mismas condiciones y al mismo momento del día (por ejemplo por las mañanas en ayuna).

### Con qué frecuencia tengo que pesarme con los aparatos analíticos de Soehnle?

Eso realmente es su propia elección. Sin embargo, recomendamos siempre en el mismo momento, bajo las mismas condiciones, una vez al día.

Su hábitos de beber y comer, y también su estilo de vida influyen en la gestión de su agua corporal.

En el aparato analítico esto se hace ver mediante oscilaciones en la indicación. El peso almacena el valor promedio.



### Ya se puede ver un cambio porcentual del porcentaje de la masa corporal en el primer día?

Es posible que el aparato analítico indica valores diferentes. Eso se debe a la gestión del agua corporal durante un día y al hecho de que los valores inherentes a su cuerpo se cambian en función de la carga correspondiente.

### Las tendencias almacenadas se pierden al cambiar los datos de una posición de memoria de una persona?

Nein. Erst wenn die Daten gelöscht werden.

### Existe una influencia exterior en los resultados de las mediciones?

Bajo influencias electromagnéticas extremas, como por ejemplo el uso de una radio en las aproximaciones del aparato, se puede causar una influencia del valor indicado. Al final de la interferencia se puede utilizar el peso otra vez correctamente, posiblemente hay que volver a encender el peso.

### Cómo se producen las curvas de tendencia?

Curva diaria (day) significa: Indicación de los valores promedios de los últimos 60 días. El último valor se añade siempre a la derecha.

Curva semanal (week) significa: De 7 valores diarios se calcula un valor promedio semanal. Así el primer valor promedio semanal solamente puede aparecer después de una semana\*. Los 60 últimos valores promedios semanales aparecen.

Curva mensual (month) significa: De 30 valores promedios diarios se calcula un valor promedio mensual. Así el primer valor promedio mensual solamente puede aparecer después de 30 días\*. Se puede indicar hasta 60 últimos valores promedios mensuales.

\*Por lo tanto recomendamos elija al principio una tendencia diaria.

## Factores que influyen en el resultado de la medición

Los análisis se basan en la medición de la resistencia eléctrica del cuerpo. Los hábitos de comida y bebida durante el transcurso del día y el estilo individual de vida tienen influencia en el contenido de agua. Esto se hace notar mediante oscilaciones en la pantalla.

Para obtener un resultado de análisis lo más exacto y constante posible, trate de mantener unas condiciones de medición constantes, pues sólo así podrá observar con exactitud los cambios en un lapso de tiempo largo.

Además, hay otros factores que pueden influir en el régimen de agua:

Tras un baño se puede mostrar una porción de grasa muy baja y una porción de agua muy alta.

Tras una comida la muestra puede ser mayor.

En las mujeres puede haber oscilaciones relacionadas con el periodo.

Ante la pérdida de agua corporal motivada por una enfermedad o por cansancio corporal (deporte) Tras una actividad deportiva deben esperarse desde 6 hasta 8 horas hasta la siguiente medición.

Pueden surgir resultados diferentes o no posibles con:

Personas con fiebre, síntomas de edema u osteoporosis.

Personas en tratamiento de diálisis.

Personas que ingieren medicinas cardiovasculares.

Mujeres embarazadas.

Cuando el análisis se ha efectuado con calcetines húmedos en los pies.

## Datos técnicos

Poder portador x paso = Max 150 kg x 100 g

Resolución display:

Porcentaje de la grasa corporal: 0,1%

Porcentaje del agua corporal: 0,1%

Porcentaje muscular: 0,1%

Consumo energético: 1 kcal

Altura: 100-250 cm

Edad: 10-99 años

8 posiciones de memoria específicas

Gran display LCD

Batería: 4 x 1,5 V AA

Baterías incluidas en el suministro.

## Tratamiento de los equipos eléctricos y electrónicos al final de su vida útil



Este símbolo en su equipo o su embalaje indica que el presente producto no puede ser tratado como residuos domésticos normales, sino que deben entregarse en el correspondiente punto de recogida de equipos eléctricos y electrónicos. Para recibir información detallada sobre el reciclaje de este producto, por favor, contacte con su ayuntamiento, su punto de recogida más cercano o el distribuidor donde adquirió el producto.

## Avisos

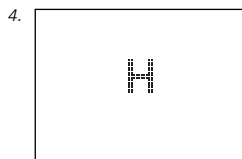
1. Baterías usadas
2. Sobrecarga: Desde 150 kg.
3. Resultado de análisis no posible-revisar la programación personal
4. Mal contacto de los pies: Limpiar la balanza o los pies o tener cuidado de tener suficiente humedad dérmica. Piel demasiado seca – humedecer los pies o realizar la medición preferentemente después de un baño o ducha.

## Desocho de la batería

Las baterías no son basura doméstica. Como usuario está Ud obligado legalmente a devolver las baterías usadas. Puede entregar sus baterías viejas en los lugares públicos de recolección de su comunidad o en el lugar donde se vendan baterías del tipo correspondiente.



Pb = contiene plomo  
Cd = contiene cadmio  
Hg = contiene mercurio



Para preguntas y sugerencias, las siguientes personas a contactar, quedan a su entera disposición:

### Servicio al consumidor

Tlfn: (08 00) 5 34 34 34


#### De Lunes a Jueves

De 09:00 a 12:15 y de 13:00 a 16:00

#### Viernes

De 09:00 a 12:15 y de 13:00 a 15:00

### Declaración de conformidad

 Soehnle declara que el aparato Body Balance cumple las exigencias básicas y las demás disposiciones aplicables de las directivas 2004/108/EC.

Este aparato es antiparásito de acuerdo con la directiva de la UE 2004/108/EC.

Indicación: Con influencias electromagnéticas extremas, por ej al utilizar un aparato de radio en cercanía directa al aparato, se puede causar una influencia sobre el valor indicado.

Tras finalizar la influencia del factor parásito el producto puede volver a utilizarse de forma adecuada, y si es necesario se debe conectar de nuevo.

### Garantía

SOEHNLE tiene garantía por 3 años desde la fecha de compra para eliminar gratuitamente los defectos causados por fallos de material o fabricación mediante reparación o cambio. Por favor, conserve bien el recibo de compra y el documento de la garantía.

En caso contemplado por la garantía, por favor, devuelva el documento de la garantía y el recibo de compra a su vendedor.



## DOCUMENTO DE GARANTIA

En caso contemplado por la garantía, por favor, devuelva el documento de la garantía y el recibo de compra a su vendedor.

Remitente

---



---

Motivo de reclamación

---



---



---

---

**Poertuguês**

---

Introdução	136
Avisos importante	136
Elementos de comando	138
Preparação	138
Introdução de dados	140
Análise corporal	142
Introdução repetida de dados pessoais (TEACH)	143
Visualização dos valores de análise (STATE)	144
Alteração dos dados pessoais (SET)	145
Eliminação de dados pessoais (DEL)	146
Indicação de tendência	147
Aconselhamento individual	148
Avisos importantes	153
Factores que influenciam os resultados	154
Dados técnicos	154
Eliminação de aparelhos eléctricos e electrónicos usados	155
Avisos	155
Elimination das pilhas	155
Serviço ao consumidor	156
Declaração de conformidade	156
Garantia	156

Muito obrigado por ter adquirido esta balança de análise corporal da Soehnle.

Este produto de marca irá auxiliá-lo na avaliação do seu estado físico.

Leia este manual de instruções atentamente antes da primeira colocação em funcionamento e familiarize-se com o aparelho.

Guarde este manual de instruções cuidadosamente para poder consultá-lo sempre que seja necessário.

### Avisos importante

Quando se trata de reduzir o peso corporal, em caso de excesso de peso, ou de aumentar, em caso de peso a menos, deve consultar um médico. Todos os tratamentos e dietas devem ser acompanhados por um médico.

Recomendações para programas de exercícios ou curas de emagrecimento com base nos valores apurados devem apenas ser indicados por um médico ou por outras pessoas qualificadas.

A SOEHNLE não assume nenhuma responsabilidade por danos ou perdas provocadas pela Body Balance nem por reclamações de terceiros. Este produto destina-se apenas à utilização doméstica pelo utilizador. Não está preparado para a utilização profissional em hospitais ou instalações médicas. Não é adequado para pessoas com implantes electrónicos (pacemakers, etc.)

Utilize a balança de análise corporal apenas em superfícies estáveis, planas (azulejo, parquet, etc.).

**Sobre alcatifas é possível ocorrerem leituras incorrectas.**





## O peso não é todo - o importante é uma análise corporal correcta

Enquanto antigamente o peso de uma pessoa era a medida para a avaliação do seu corpo, sabemos hoje, que o mais importante é a sua "composição". A evolução formou o homem como ser vivo, que se tem que movimentar bastante com uma alimentação parca. O homem "moderno" comporta-se exactamente ao contrário: pouco movimento com uma alimentação farta e frequentemente incorrecta. As consequências são conhecidas. Muitas doenças civilizacionais poderiam ser evitadas se nos pudéssemos programar apenas para o modo de vida correcto.

Regra geral, somos demasiado pesados porque estamos demasiado gordos! Portanto, quem quer emagrecer deverá simultaneamente desenvolver os seus músculos. Em caso de falta de alimentação (= dieta) o corpo reage com um "programa de emergência".

Antes de atacar as suas reservas de gordura, o corpo consome primeiro massa muscular. E contrariamente, no caso de uma alimentação normal, cria primeiro novas reservas de gordura. Inicia-se o temido "efeito iô-iô". Com um treino muscular/fitness simultâneo coloca o peso, gordura corporal e massa muscular no equilíbrio certo.

Com a Body Balance presta uma contribuição decisiva para a sua saúde. Esta balança electrónica de análise corporal possui as seguintes funções:

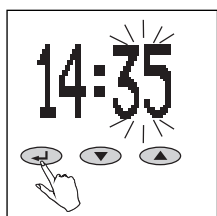
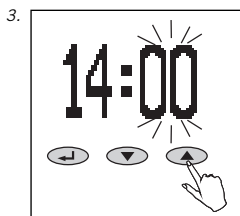
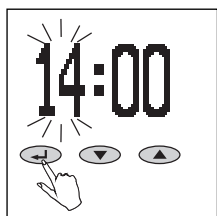
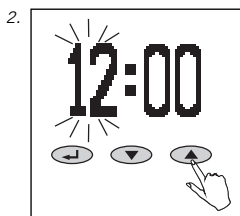
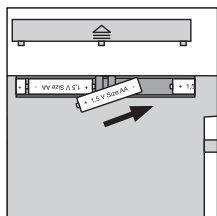
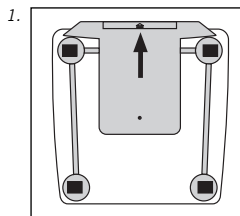
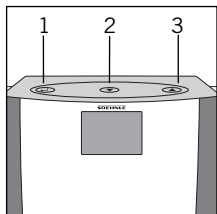
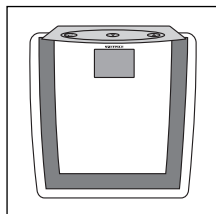
A Body Balance determina, com base nos seus dados pessoais e no aconselhamento de especialistas de saúde e de composição corporal, o seu estado relativamente à percentagem de gordura corporal, de água corporal, de músculo e ao peso.

É efectuada uma avaliação individual do resultado da análise com aconselhamento pessoal.

Indicação opcional de uma curva de tendência de percentagem de gordura corporal, água corporal, percentagem de músculo, consumo de energia ou peso em períodos de dias, semanas ou meses e da respectiva zona normal.

Memória de utilizador com capacidade para 8 registos com identificação automática do utilizador.

Encontram-se disponíveis 2 modos de medição para desportistas.



## Elementos de comando

1. Confirmar (↵)
2. Menos (▼)
3. Mais (▲)

## Preparação

1. Colocar pilhas.

O modo de definição da hora é iniciado automaticamente.

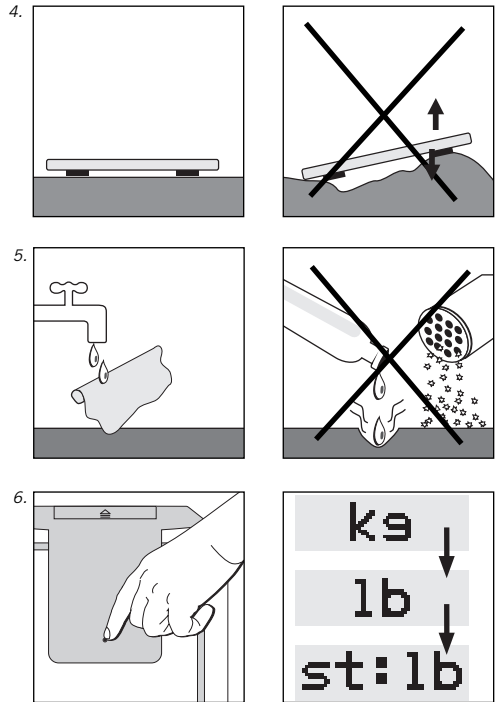
2. Hora: Acertar a hora (▼ = menos, ▲ = mais) e confirmar (↵).
3. Hora: Acertar os minutos (▼ = menos, ▲ = mais) e confirmar (↵).

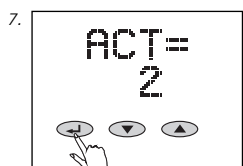
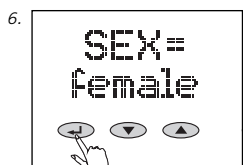
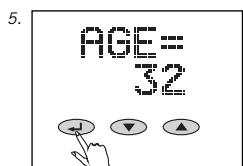
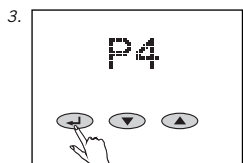
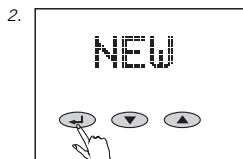
Aviso: Colocar a balança de análise corporal – após a colocação das pilhas e da definição da hora – imediatamente (enquanto ainda é indicado 0.0) sobre uma superfície plana e aguardar que a balança se desligue por si.

Iniciar a introdução de dados apenas agora. Caso contrário seria possível que o peso da balança fosse incluído erroneamente na primeira pesagem. O mesmo pode também acontecer na operação normal se a balança for pegada na mão antes da pesagem.

4. Para todas as medições colocar a balança sobre uma superfície plana e estável (não sobre tapetes).
5. Limpeza e conservação: Limpar apenas com um pano ligeiramente húmido. Não utilizar produtos solventes ou abrasivos. Não mergulhar a balança em água.
6. Possibilidade de alteração específica nacional de kg/cm para lb/in ou st/in accionando a tecla na parte de trás da balança.



Atenção! Perigo de escorregar em superfícies molhadas.









## Introdução de dados

Para o funcionamento correcto da balança de análise corporal é necessário que os dados pessoais do respectivo utilizador sejam introduzidos e que este se coloque imediatamente sobre a balança, descalço.

1. Para ajustar a balança coloque-a sobre uma mesa.
2. Iniciar a introdução de dados (←) e seleccionar e confirmar "NEW" com as teclas ▼/▲ (←).
3. Local de gravação (P1 ... P8) seleccionar (▼ = menos, ▲ = mais) e confirmar (←).
4. Introduzir a altura corporal (▼ = menos, ▲ = mais) e confirmar (←).
5. Introduzir a idade (▼ = menos, ▲ = mais) e confirmar (←).
6. Seleccionar o sexo (▼ =  masculino [male], ▲ =  feminino [female]) e confirmar (←).
7. Definir o valor do grau de actividade pretendido (▼ = menos, ▲ = mais). Este valor é necessário para a determinação do consumo de energia.

## Grau de actividade

1	quase ausência de actividade física	máx 2 horas/dia de pé ou em movimento
2	ocupação leve, activa, sentada e em pé	
3	Trabalho doméstico e jardinagem, principalmente em pé e apenas esporadicamente sentado	
4*	 Desportistas e pessoas com muita actividade	mín. 5 horas/semana treino intensivo
5*	 Pessoas que efectuam trabalhos pesados, desportistas de alta competição	mín. 10 horas/semana treino intensivo

\* O treino intensivo tem efeitos consideráveis sobre os resultados da análise. Por esse motivo a balança dispõe sobre dois modos de desportistas diferentes. Estes identificam o valor definido pelos seguintes símbolos  ou .

8. Definir o período pretendido da indicação de tendência (dia, semana ou mês) (▼= menos, ▲ = mais) e confirmar (←↵).
- Recomendamos seleccionar inicialmente uma tendência diária, senão o primeiro valor de medição na indicação de tendência será apenas indicado após uma semana ou um mês.
9. Definir o valor corporal pretendido (peso corporal, percentagem de gordura corporal, percentagem de água corporal, percentagem de músculo, consumo de energia) que deverá ser indicado como curva de tendência (▼= menos, ▲ = mais) e confirmar (←↵).
10. Confirmar "OK" (←↵).

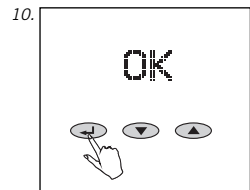
De seguida colocar a balança de análise corporal imediatamente no chão, aguardar a indicação 0.0 e colocar-se sobre a balança descalço.

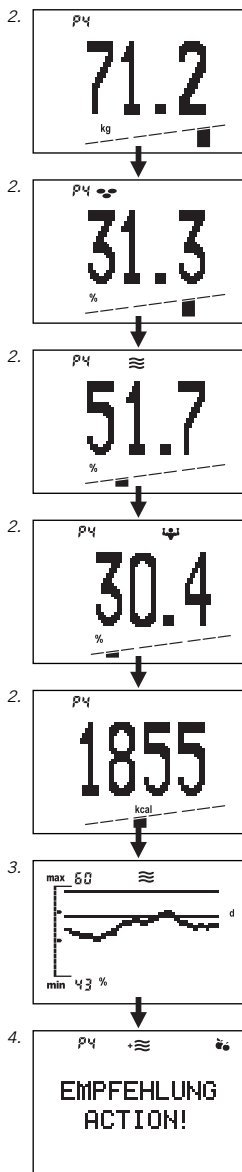
A primeira medição é indispensável para a memorização dos dados para a posterior identificação automática do utilizador. Se não se colocar sobre a balança aparecerá no visor a indicação "ERROR" e a introdução de dados terá que ser repetida.

Depois de se colocar sobre a balança dá-se início à primeira análise corporal.

A balança dispõe de um modo Time out. A balança desliga-se após ca. 40 segundos sem qualquer activação de teclas.

Os dados mantêm-se mesmo na substituição de pilhas.





## Análise corporal

Para obter resultados claros colocar-se sempre descalço sobre a balança.

1. Colocar-se sobre a balança. Efectua-se a indicação do peso e, durante a duração da análise (5-10 seg.) – uma indicação de barra constante. Manter-se imóvel até a análise estar concluída.
2. Após a identificação automática do utilizador tem lugar a indicação do peso corporal, da percentagem de gordura corporal (☹), da percentagem de água corporal (≈), da percentagem de músculo (☺) e do consumo de energia (kcal) juntamente com a respectiva barra de estado. A zona normal do respectivo utilizador encontra-se nos 3 segmentos centrais da indicação de barras. Interpretação dos valores de medição na página 148.

3. De seguida tem lugar a curva de tendência seleccionada na introdução dos dados.
4. A indicação seguinte é a sua recomendação pessoal de procedimento.

Significado dos símbolos:

- + ≈ Deveria beber mais
- + ☺ Recomenda-se treino de preparação muscular!

- ☹ Recomenda-se mudança de regime alimentar!
- ☺ Os seus valores de análise estão em ordem!

5. Sair da balança. Após a indicação do local de memorização da balança desliga-se automaticamente.

Em casos raros não é possível a atribuição automática do resultado da análise. De seguida a balança indica alternadamente os locais de memorização dos utilizadores que mais se aproximam ao resultado da análise. Como a medição já está concluída, pode sair da balança e confirmar o seu local de memorização pessoal com a tecla ▲ ou ▼ (tecla ▼ para o primeiro local de memorização indicado, tecla ▲ para o segundo local de memorização indicado). De seguida são indicados o peso corporal, a percentagem de gordura corporal, de água corporal e de músculo, assim como a necessidade calórica.

Em caso de oscilações de peso, em relação à última medição, de mais de +/-3kg (por ex., após as férias) o utilizador não é identificado ou é atribuído a uma memória de utilizador pessoal incorrecta. De seguida o procedimento é conforme descrito em "Introdução repetida de dados pessoais (TEACH)".

Tenha em atenção que ao colocar-se sobre a balança calçado ou com meias apenas é feita uma medição do peso corporal e não uma análise corporal!

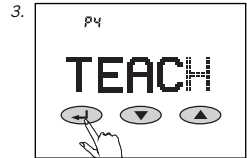
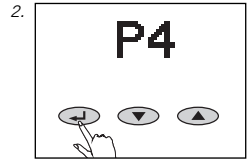
### Introdução repetida de dados pessoais (TEACH)

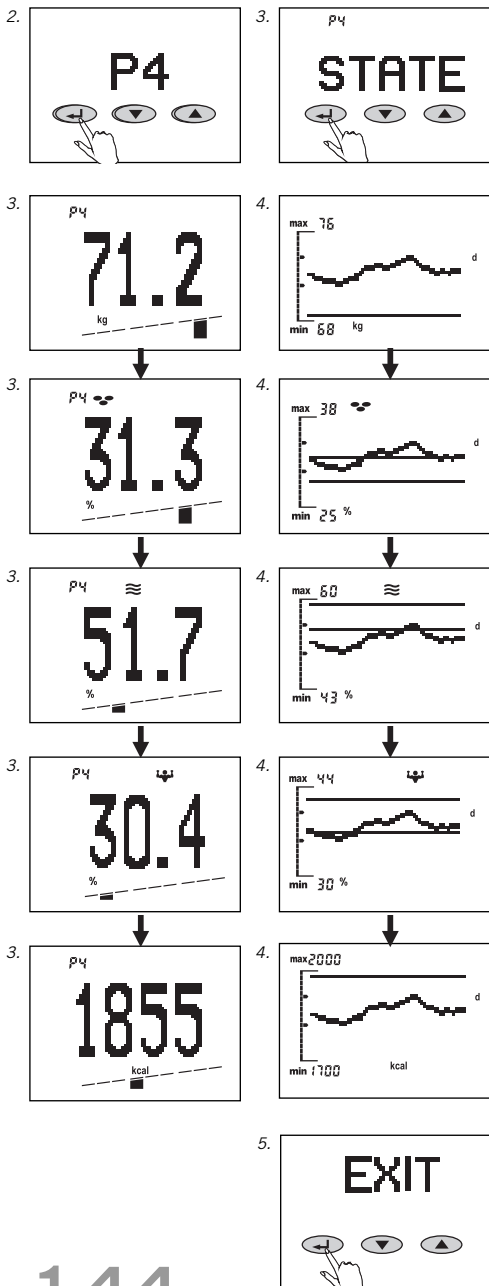
Se o utilizador não for identificado automaticamente ou se for atribuído a uma memória de utilizador incorrecta. De seguida proceder da seguinte forma.

1. Iniciar a introdução de dados (←).
2. Seleccionar o respectivo local de memorização (P1 ... P8) com as teclas ▼/▲ e confirmar (←).
3. Seleccionar "TEACH" com as teclas ▼/▲ e confirmar (←).

De seguida colocar a balança de análise corporal imediatamente no chão, aguardar a indicação 0.0 e colocar-se imediatamente sobre a mesma descalfço.

Depois de se colocar sobre a balança dá-se início à análise corporal. O utilizador está novamente atribuído ao seu antigo local de memorização e será novamente identificado no futuro.





## Visualização dos valores de análise (STATE)

Em caso de necessidade consultar os últimos valores de análise do utilizador memorizado.

1. Iniciar consulta (←).
  2. Seleccionar o local de memorização (P1 ... P8) com as teclas ▼/▲ e confirmar (←).
  3. Confirmar (←) "STATE". De seguida pode seleccionar os últimos valores de análise com as teclas ▼/▲.
  4. Premindo novamente a tecla ← acede às curvas de tendência. Com as teclas ▼/▲ e possível alternar entre as várias curvas de tendência. Premindo novamente a tecla ← acede às recomendações pessoais de procedimento da sua última análise.
  5. Premindo repetidamente a tecla ← pode seleccionar entre os vários níveis do menu de indicação.
- Com "EXIT" ou "OFF" e confirmação com a tecla ← acede ao nível imediatamente superior.

Após 1 minuto sem accionamento de uma tecla a indicação volta desligar-se.



## Alteração dos dados pessoais (SET)

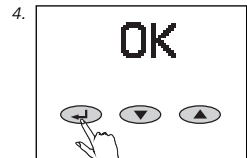
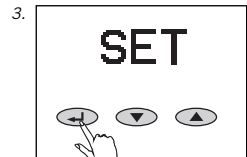
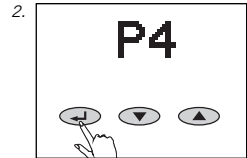
Quando por exemplo:

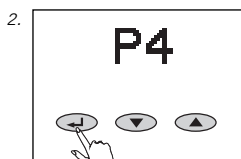
- a idade aumenta em 1 ano (aniversário),
- altura se altera (crianças em fase de crescimento),
- o tipo de actividade física se altera ou
- pretende a alteração da indicação de tendência, então proceda da seguinte forma:

1. Iniciar a introdução de dados (←).
2. Seleccionar o local de memorização (P1 ... P8) com as teclas ▼/▲ e confirmar (←).
3. Seleccionar "Set" com as teclas ▼/▲ e confirmar (←).

De seguida é possível alterar os dados pretendidos como descrito em "Introdução de dados".

4. Após a confirmação com "OK" os seus dados novos estão memorizados. A partir da próxima análise serão considerados os dados alterados.





## Eliminação de dados pessoais (DEL)

Quando pretende eliminar completamente os dados de um utilizador - juntamente com os percursos de tendências - proceda da seguinte forma:

1. Iniciar a introdução de dados (←).
2. Seleccionar o local de memorização (P1 ... P8) com as teclas ▼/▲ e confirmar (←).
3. Seleccionar "DEL" com as teclas ▼/▲ e confirmar (←).

Efectua-se um questionário de segurança.

Premir a tecla ▼ elimina todos os dados deste utilizador irreversivelmente.

O local de memorização pode ser ocupado novamente. Com a tecla ▼ sai do processo de eliminação e os dados mantêm-se.

## Indicação de tendência

Utilize regularmente a balança para que a curva indique uma tendência, o mais precisa possível.

Na curva de tendência e possível indicar até 60 valores. Pressupondo um número igual de medições.

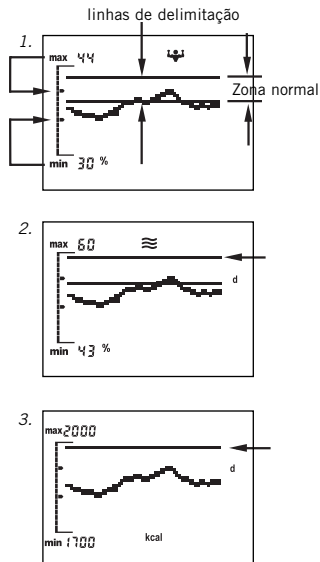
Com várias medições diárias é memorizado um único valor médio. 7 valores diários perfazem o valor semanal médio. 30 valores diários perfazem o valor mensal médio.

O valor indicado após "max" e "min" corresponde ao valor máximo ou mínimo da curva - arredondado por defeito ou por excesso para o próximo valor inteiro.

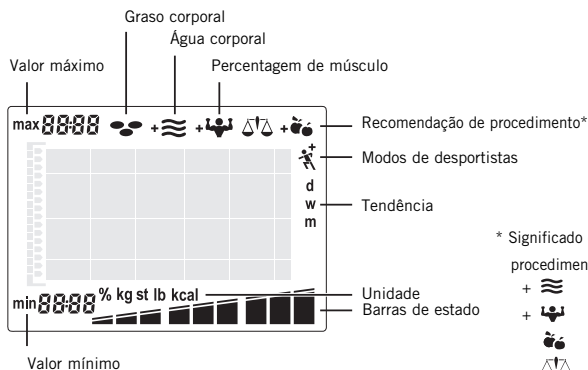
1. A zona normal calculada para o respectivo utilizador é indicada na indicação de tendência através da área entre as linhas de delimitação.

2. Se uma linha de delimitação da zona normal se encontrar fora da área de indicação em relação à curva de tendência, a linha de delimitação respectiva é indicada completamente à margem.

3. Se apenas é indicada uma linha em cima ou em baixo, isto significa que toda a curva se encontra acima ou abaixo da zona normal.



## Os símbolos de indicação da sua balança de análise

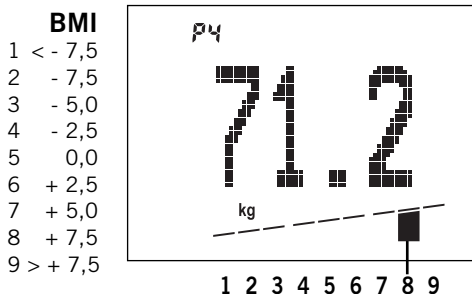


- \* Significado dos símbolos para recomendação de procedimento:
- + [Wavy line icon] Deveria beber mais!
  - + [Muscle icon] Recomenda-se treino de preparação muscular!
  - + [Apple icon] Recomenda-se mudança de regime alimentar!
  - [Scales icon] Os seus valores de análise estão satisfatórios!

## Aconselhamento individual

A balança de análise corporal determina, com base nos seus dados pessoais e na recomendação de especialistas de saúde, o seu estado ideal individual relativamente ao peso e percentagem de gordura corporal.

E ainda a percentagem total de água corporal e a percentagem de músculo. Tenha em atenção que os músculos também contêm água, que já se encontra incluída na análise de água corporal. Por isso o resultado total soma sempre 100 %.



### Desvios do seu valor normal pessoal

## Peso corporal

Enquanto no visor é indicado o peso corporal em kg, aparece no gráfico de barras por baixo um dos 9 segmentos. A situação do segmento activo representa a avaliação do peso corporal medido baseado no valor do BMI (Índice de massa corporal). O BMI (Índice de massa corporal) é uma medida dos riscos de saúde decorrentes do excesso de peso ou peso a menos.

De acordo com a divisão BMI os médicos diferenciam entre "peso a menos", "peso normal", "excesso de peso" e "obeso".

$$\text{BMI} = \frac{\text{Peso corporal (kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

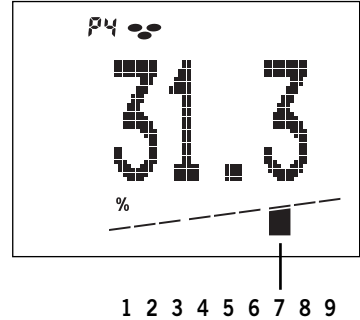
## Percentagem de gordura corporal

Enquanto no visor é indicada a percentagem de gordura corporal em %, aparece no gráfico de barras por baixo um dos 9 segmentos.

Gordura corporal a mais não é saudável e é inestético. O mais importante ainda é que uma percentagem de gordura corporal demasiado elevada normalmente anda associada a níveis de colesterol demasiado elevados e que aumenta consideravelmente o risco de várias doenças, como por exemplo, diabetes, doenças cardíacas, hipertensão, etc. Uma percentagem de gordura corporal demasiado baixa também não é saudável.

Além do tecido adiposo subcutâneo o corpo armazena também reservas adiposas importantes para a protecção dos órgãos internos e para assegurar funções metabólicas importantes. Se esta reserva adiposa essencial é atacada podem surgir distúrbios metabólicos. Deste modo, em mulheres com valores de gordura corporal abaixo dos 10% pode falhar a menstruação. Sobe também o risco de osteoporose.

A percentagem de gordura corporal normal depende da idade e principalmente do sexo. No caso das mulheres o valor normal é ca. de 10% mais elevado do que nos homens. Com o avançar da idade o corpo decompõe a massa muscular aumentando assim a percentagem de gordura corporal.



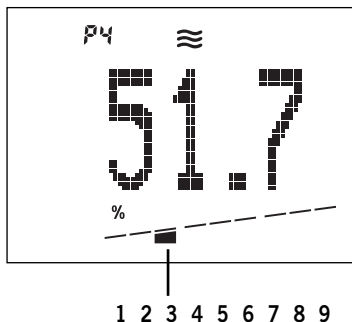
### Desvios do seu valor normal pessoal

1	< - 12 %	percentagem de gordura corporal muito baixa
2	- 12 %	percentagem de gordura corporal baixa
3	- 7 %	
4	- 3 %	percentagem de gordura corporal normal
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	percentagem de gordura corporal elevada
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	percentagem de gordura corporal muito elevada

#### Exemplo:

Percentagem de gordura corporal medida = 31,3 % do peso total

Desvios do seu valor normal pessoal = + 7 %.



### Desvios do seu valor normal pessoal

1	< -	6 %	percentagem de água muito baixa
2	-	6 %	percentagem de água baixa
3	-	4 %	
4	-	2 %	percentagem de água normal
5		0 %	
6	+	2 %	
7	+	4 %	percentagem de água elevada
8	+	6 %	
9	> +	6 %	

#### Exemplo:

Percentagem de água corporal medida = 51,7 % do peso total.

Este valor encontra-se ca. 4 % abaixo do valor normal pessoal calculado.

### Percentagem de água corporal

Enquanto no visor é indicada a percentagem de água corporal em %, aparece no gráfico de barras por baixo um dos 9 segmentos.

O valor indicado nesta análise corresponde à denominada "Percentagem total de água" ou "total body water (TBW)".

O corpo de um adulto é composto por ca. 60% de água. Existe uma certa margem, em que as pessoas mais idosas possuem uma percentagem de água inferior do que pessoas mais jovens e os homens possuem uma percentagem de água mais elevada do que as mulheres.

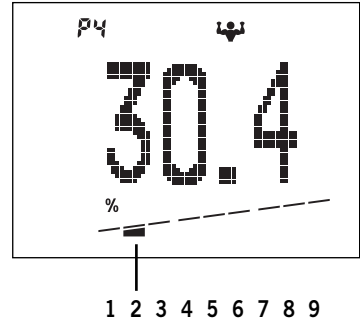
A diferença entre homens e mulheres deve-se à massa de gordura corporal mais elevada das mulheres. Dado que a percentagem predominante da água corporal se encontra na massa livre de gordura (73% da massa livre de gordura é água) e a percentagem de água no tecido adiposo ser naturalmente bastante reduzida (ca 10% do tecido adiposo é água), em caso de subida da percentagem de gordura corporal a percentagem de água corporal desce automaticamente.

## Percentagem de músculo

Enquanto no visor é indicada a percentagem de músculo em %, aparece no gráfico de barras por baixo um dos 9 segmentos.

A massa muscular é o motor do nosso corpo. Nos músculos desenrola-se a maior parte do nosso metabolismo energético. Os músculos destinam-se à manutenção da temperatura corporal e são a base da nossa performance corporal. Um corpo treinado, musculado é considerado estético.

O controlo da massa corporal é especialmente importante para pessoas com problemas de peso ou de gordura. Dado que o corpo necessita dos músculos para decompor reservas de energia em excesso ou acumulações de gordura, uma redução de peso apenas pode ser bem sucedida a longo prazo com uma construção de músculos em simultâneo.



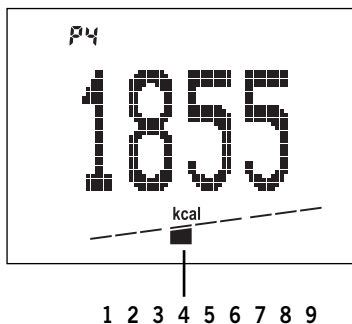
### Desvios do seu valor normal pessoal

1	< - 6 %	percentagem de músculo muito baixa
2	- 6 %	percentagem de músculo baixa
3	- 4 %	
4	- 2 %	percentagem de músculo normal
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	percentagem de músculo elevada
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

#### Exemplo:

Percentagem de músculo medida = 30,4 % do peso total.

Este valor encontra-se ca. 6 % abaixo do valor normal pessoal calculado.



### Desvios do seu valor normal pessoal

1	< - 15 %	Consumo de energia muito baixa
2	- 15 %	Consumo de energia baixa
3	- 10 %	
4	- 5 %	
5	0 %	Consumo de energia normal
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	Consumo de energia elevada
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

#### Exemplo:

Consumo de energia medido = 1855 kcal.

Este valor encontra-se 5 % abaixo do consumo de energia normal calculado.

### Consumo de energi

Enquanto no Display o consumo de energia é indicado em kcal, aparece no gráfico de barras, que se encontra por baixo, um dos 9 segmentos.

O consumo de energia é calculado a partir dos dados pessoais - corrigido por um factor para o respectivo tipo de actividade física - e da distribuição da massa corporal medida.

$$\begin{aligned} & \text{Metabolismo basal} \\ + & \text{ metabolismo} \\ = & \text{Consumo de energia} \end{aligned}$$

Ingira menos quilocalorias do que o seu consumo de energia individual, então o corpo reage com perda de peso. O peso aumenta quando ingere mais quilocalorias.



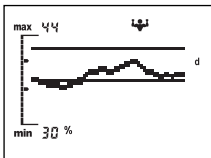
## Avisos importantes

### Como realizar correctamente a medição?

A medição deve realizar-se se possível despido e descalço. Deve ser dada atenção que a medição se efectue sempre nas mesmas condições e à mesma hora do dia (por ex., de manhã em jejum).

### Com que frequência devo utilizar o aparelho de análise corporal da Soehnle?

Isso fica ao seu critério. No entanto, recomendamos realizar a medição uma vez por dia sempre à mesma altura e nas mesmas condições. O curso do dia com os hábitos alimentares e de bebida, mas também o estilo de vida, têm influência sobre o equilíbrio hídrico. No aparelho de análise corporal isto torna-se visível através de oscilações na indicação. A balança memoriza o valor médio.



### É possível identificar uma alteração percentual das percentagens de massa corporal logo no primeiro dia?

É possível que o aparelho de análise corporal indique valores diferentes. Isso deve-se a oscilações no equilíbrio hídrico ao longo do dia e ao facto, que os valores próprios do corpo se alteram conforme a carga.

### Os percursos de tendência perdem-se se os dados de um local de memorização de utilizador forem alterados?

Não. Apenas quando os dados forem eliminados.

### Os valores de medição podem ser influenciados por factores externos?

Sob factores electromagnéticos extremos, por ex., a utilização de um aparelho rádio nas proximidades da balança pode exercer uma influência sobre o valor de indicação. Após o fim do factor de interferência a balança volta a estar funcional, eventualmente será necessário voltar a ligar a balança.

### Como se formam as curvas de tendência?

Curva diária (day) significa: São indicados os valores médios diários dos últimos 60 dias. O último valor é sempre adicionado à direita.

Curva semanal (week) significa: O valor médio semanal é calculado a partir dos 7 valores diários. Assim, o primeiro valor médio semanal apenas será apresentado após uma semana\*. Os últimos 60 valores médios semanais são apresentados.

Curva mensal (month) significa: O valor médio mensal é calculado a partir dos 30 valores semanais. Assim, o primeiro valor médio mensal apenas é apresentado após 30 dias\*. É possível indicar até 60 valores médios mensais.

\* Por isso recomendamos seleccionar inicialmente uma tendência diária.

## Factores que influenciam os resultados

A análise baseia-se na medição da resistência eléctrica do corpo. Hábito de alimentação e ingestão de líquidos durante o dia e o estilo de vida individual têm influência sobre o nível de água. Isto torna-se visível através de variações na indicação.

Para obter um resultado de análise exacto e regular, crie condições de medição estáveis, porque apenas assim poderá observar com precisão alterações ao longo de um período maior de tempo.

Podem ainda influenciar o nível de água:

Após um banho pode ser indicada uma percentagem reduzida de gordura corporal e uma percentagem elevada de água corporal.

Após uma refeição a indicação pode ser mais elevada.

Nas mulheres registam-se variações devido ao seu ciclo.

Na perda de água devido a doença ou após esforços físicos (desporto). Após uma actividade desportiva deverá aguardar entre 6 a 8 horas antes da próxima medição.

Resultados desviantes ou pouco plausíveis podem surgir nos seguintes casos:

Pessoas com febre, sintomas de Ödem ou osteoporose

Pessoas sujeitas a hemodiálise

Pessoas que tomam medicação cardiovascular

Mulheres grávidas

Quando a análise é efectuada com meias húmidas calçadas.

## Dados técnicos

Capacidade x Divisão = Máx 150 kg x 100 g

Resolução do visor:

Percentagem de gordura corporal: 0,1%

Percentagem de água corporal: 0,1%

Percentagem de músculo: 0,1%

Consumo de energia: 1 kcal

Altura: 100-250 cm

Idade: 10-99 anos

8 locais de memorização personalizados

Visor LCD grande

Pilhas: 4 x 1,5 V AA

As pilhas estão incluídas.

## Eliminação de aparelhos eléctricos e electrónicos usados



O símbolo no produto ou na respectiva embalagem alerta para o facto de o produto não poder ser tratado como lixo doméstico normal, mas que tem que ser depositado num posto de recolha para a reciclagem de aparelhos eléctricos e electrónicos. Para obter mais informações dirija-se à sua freguesia, às empresas municipais de recolha ou ao estabelecimento no qual adquiriu o aparelho.

## Avisos

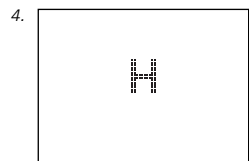
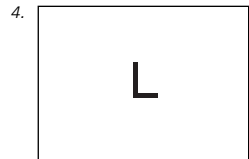
1. Pilhas gastas.
2. Excesso de carga: Desde 150 kg.
3. Resultado de análise pouco plausível - verificar programação pessoal.
4. Mau contacto dos pés: Limpar a balança ou os pés ou ter em atenção se existe humidade da pele suficiente.  
No caso de pele demasiado seca – humedecer os pés ou efectuar a medição após o banho.

## Elimination das pilhas

Não deitar as pilhas no lixo doméstico. Como consumidor tem o dever de devolver as pilhas usadas. Pode depositar as suas pilhas gastas em pontos de recolha públicos ou entregar nos locais de venda das mesmas.



Pb = contém chumbo  
Cd = contém Cádmio  
Hg = contém mercúrio



Estamos à sua disposição para responder a todas as questões e receber as suas sugestões nos seguintes contactos:

### Serviço ao consumidor

Tel: (08 00) 5 34 34 34

### Segunda-feira a Quinta-feira

09:00 às 12:15 e das 13:00 às 16.00 horas

### Sextas-feiras

das 09:00 às 12:15 e das 13:00 às 15.00 horas

### Declaração de conformidade

**CE** Com a presente a Soehnle declara que a balança Body Balance se encontra em conformidade com os requisitos básicos e os restantes regulamentos e directivas 2004/108/EC respectivas.

Este aparelho está de acordo com a directiva 2004/108/EC.

Aviso: Em casos de influência electromagnética extrema, por exemplo na utilização de equipamentos de comunicação rádio nas proximidades do aparelho, pode suceder uma interferência nos valores indicados.

Após eliminação da interferência o produto está novamente operacional, pode ser necessário voltar a ligar o produto.

### Garantia

SOEHNLE garante durante 3 anos, a partir da data de compra a reparação gratuita de deficiências decorrentes de falhas de material ou fabrico ou a substituição do produto. Conserve o comprovativo da compra e o talão da garantia. No caso de reclamar a garantia entregue a balança com o talão da garantia ao seu vendedor.



### TALÃO DA GARANTIA

No caso de reclamar a garantia entregue a balança e o talão da garantia ao seu vendedor.

Remetente

---



---

Motivo da reclamação

---



---



---

---

**Dansk**

---

Indledning	158
Vigtige oplysninger	158
Betjeningslementer	160
Forberedelse	160
Datainlæsning	162
Kropsanalyse	164
Gentagen indtastning af persondata (TEACH)	165
Hente analyseværdier (STATE)	166
Ændring af personlige data (SET)	167
Sletning af persondata (DEL)	168
Tendensvisning	169
Individuel anbefaling	170
Vigtige oplysninger	175
Faktorer, som påvirker måleresultatet	176
Tekniske data	176
Bortskaffelse af brugte elektriske og elektroniske apparater	177
Meddelelser	177
Bortskaffelse af batterier	177
Kundeservice	178
Obverensstemmelseserklæring	178
Garanti	178

Vi takker for, at du har valgt at købe denne kropanalysevægt fra Soehnle. Dette mærkevareprodukt vil hjælpe dig, når du skal vurdere din kropps status. Du bedes læse denne betjeningsvejledning omhyggeligt igennem og sætte dig ind i, hvordan vægten fungerer. Gem denne betjeningsvejledning, så du altid kan slå op i den, når du har brug for bestemte oplysninger.

## Vigtige oplysninger

Hvis det drejer sig om at reducere kropsvægten ved overvægt eller øge den ved undervægt, bør læge konsulteres. Enhver behandling og diæt kun efter aftale med en læge.

Anbefalinger vedrørende gymnastikprogrammer eller slankekur på grundlag af de beregnede værdier bør gives af en læge eller anden kvalificeret person.

SOEHNLE påtager sig ikke noget ansvar over for krav fra tredjemand eller for skader eller tab, som skyldes Body Balance vægten.

Dette produkt er kun beregnet til privat brug. Vægten er ikke dimensioneret til professionel brug på sygehuse eller i klinikker. Ikke egnet til personer med elektroniske implantater (pacemakere etc.)

Brug kun kropanalysevægten på et fast og plant underlag (fliser, parketgulv osv.).

**På gulvtæpper kan der forekomme fejlmålinger.**



## Vægt er ikke alt – det kommer an på den rigtige kroppsanalyse

Mens det tidligere var et menneskes absolutte vægt, der var målestok for vurderingen af den pågældende persons krop, ved vi i dag, at det derimod kommer an på "sammensætningen". Evolutionen har formet mennesket som et levende væsen, der skal bevæge sig meget og samtidig spare på ernæringen.

Det "moderne" menneske har det præcist omvendt: lidt bevægelse dvs. motion med samtidig rigelig og ofte forkert ernæring.

Følgerne er velkendte. Mange civilisationssygdomme kunne undgås, hvis vi kunne programmere os til den rigtige levevis.

Vi er i reglen for tunge, fordi vi er for fede! Den, som ønsker at tabe i vægt, bør samtidig opbygge sine muskler. For kroppen reagerer på mangel på næring (=diæt) med et "nødprogram".

Inden den går i gang med at tære på sine fedtreserver, forbruger den først muskelmasse.

Og omvendt opbygger kroppen ved normal ernæring først yderligere fedtreserver. Den frygtede "yoyo-effekt" sætter ind.

Med samtidig muskel-/fitnessstræning får du vægt, kropsfedt og muskelmasse i den rigtige balance.

Body Balance vil yde et afgørende bidrag til din sundhed. Denne elektroniske kroppsanalysevægt har følgende funktioner:

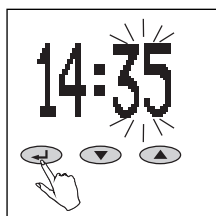
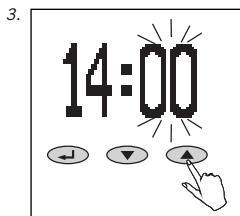
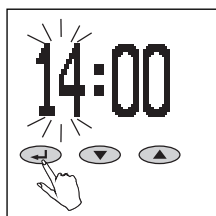
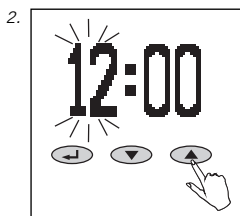
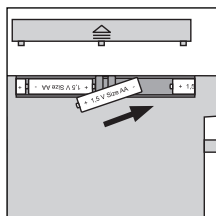
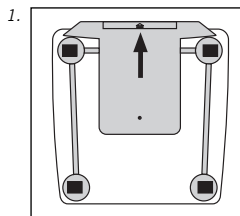
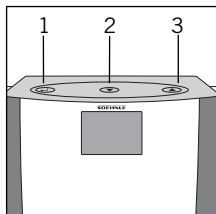
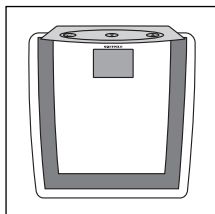
Body Balance formidler din sundhedstilstand ud fra dine personlige data og anbefalinger fra sundheds- og kropstrimningseksperter hensyn til forekomsten af kropsfedt, væske og muskelmasse samt vægt.

Der foretages en individuel vurdering af analyseresultatet og en personlig anbefaling.

Visning af en tendenskurve, hvor der kan vælges mellem kroppens fedt-, væske-, muskelandel, energiforbrug eller vægt dag for dag, uge for uge eller måned for måned i forhold til det pågældende normalområde.

8-dobbelt personhukommelse med automatisk personregistrering.

Til sportsfolk er der to yderligere målefunktioner til rådighed.



## Betjeningslementer

1. Bekræfte (◀)
2. Minus (▼)
3. Plus (▲)

## Forberedelse

1. Isætning af batteri.

Du åbner automatisk tidsindstillingsfunktionen.

2. Klokkeslæt: Indstil timer (▼ = minus, ▲ = plus), og bekræft (◀).

3. Klokkeslæt: Indstil timer (▼ = minus, ▲ = plus), og bekræft (◀).

NB!

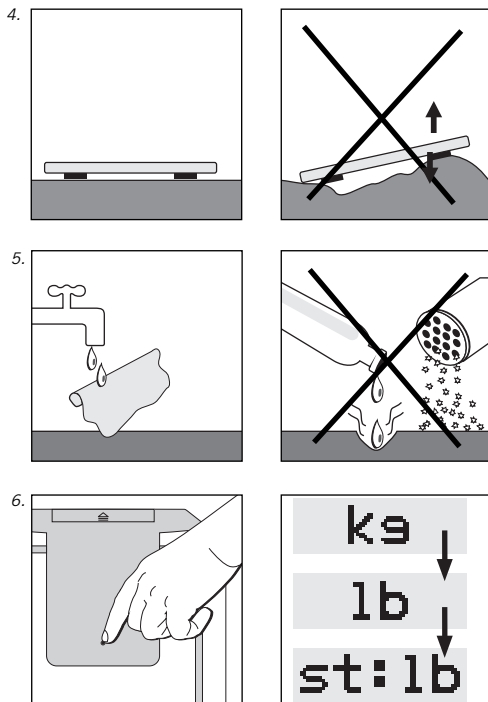
Når batterierne er sat i, og uret stillet, skal kropsanalysevægten straks (så længe, der står 0.0) stilles på en jævn flade. Vent til vægten selv slukker. Først da, kan dataindtastningen begynde. Ellers vil vægten's egenvægt muligvis utilsigtet blive medtaget i den første vejning.

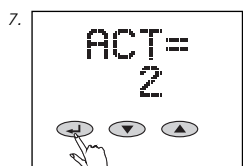
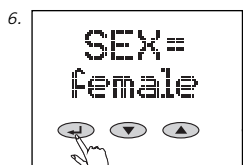
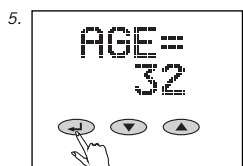
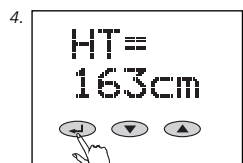
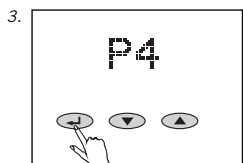
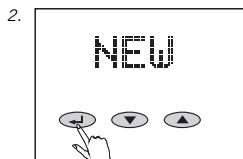
Det samme kan også ske i normal drift, hvis vægten tages i hånden før vejningen



4. Ved samtlige målinger stilles vægten lige på et fast underlag (ikke på gulv med tæppe).
5. Rengøring og pleje: Rengør kun med en fugtig klud. Nvnd ingen opløsnings- eller rengøringsmidler. Undgå at dyppe vægten i vand.
6. Mulighed for landsspecifik omstilling fra kg/cm til lb/in eller st/in ved hjælp af betjeningstasten på bagsiden af vægten.



Advarsel! Fare for at glide, når overfladen er våd.









## Dataindlæsning

For at få kropanalysevægten til at fungere korrekt, er det nødvendigt at indlæse de personlige data for den eller de pågældende personer og derefter træde barfodet op på vægten.

1. Stil vægten på et bord for at indstille den.
2. Start dataindtastning (↵) og vælg "NEW" med ▼/▲-tasten, og bekræft (↵).
3. Vælg (P1 ... P8) lageradresse (▼ = minus, ▲ = plus) og bekræft (↵).
4. Indstil kropsstørrelse (▼ = minus, ▲ = plus) og bekræft (↵).
5. Indstil alder (▼ = minus, ▲ = plus) og bekræft (↵).
6. Vælg køn (▼ =  mand [male], ▲ =  kvinde [female]).
7. Indstil den ønskede værdi for aktivitetsniveauet (▼ = minus, ▲ = plus). Denne værdi er nødvendig for at beregne energiforbruget.

## Aktivitetsniveauet

1	næsten ingen aktivitet	maks. 2 timer/dag ståen op eller aktivitet
2	let, aktiv, siddende og stående beskæftigelse	
3	hus- og havearbejde, hovedsageligt stående, kun en gang i mellem siddende	
4*	 sportsudøvere og personer med megen aktivitet	min. 5 timer/uge intensiv træning
5*	 person med hårdt fysisk arbejde, eliteidrætsudøver	min. 10 timer/uge intensiv træning

\* Intensiv træning påvirker analyseresultaterne i væsentlig grad. Derfor råder denne vægt over to forskellige idrætsudøver-modi. Du kan kende den indstillede værdi på følgende symboler  eller .

8. Indstil den ønskede varighed for tendensvisning (dag, uge eller måned) (▼ = minus, ▲ = plus), og bekræft (↵).
- Vi anbefaler, at der vælges en dagstendens i starten, da den første måleværdi i tendensvisningen ellers først vises efter hhv. en uge eller en måned.
9. Indstil den ønskede kropsværdi (kropsvægt, fedtandel, væskeandel, muskelandel, energiforbrug), der skal vises som tendenskurve (▼ = minus, ▲ = plus, og bekræft (↵).
10. Bekræft med "OK" (↵).

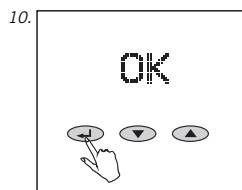
Stil derefter straks kropsanalysevægten på gulvet, vent til der vises 0.0, og betræd med bare fødder.

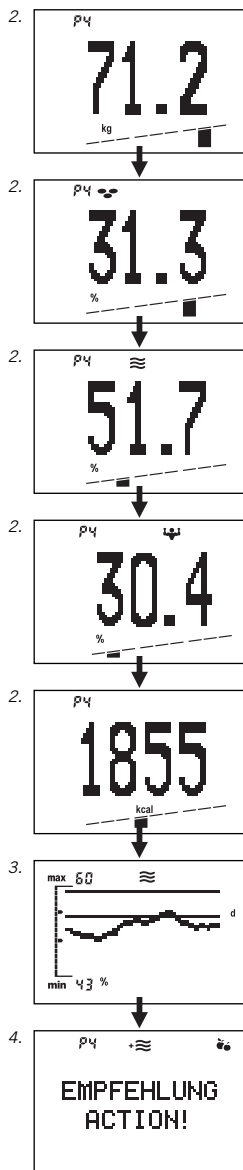
Den første vejning er nødvendig for at gemme dataene til senere automatisk personregistrering. Hvis vægten ikke betrædes, vises "ERROR" på displayet, og dataindtastningen skal gentages.

Når der er trådt på vægten, følger den første kropsanalyse.

Vægten har en timeout-indstilling til rådighed. Vægten slukkes igen, når der er gået ca. 40 sekunder uden tastbetjening.

Dataene bevares også efter et batteriskift.





## Kropsanalyse

For at opnå entydige resultater skal man klæde sig af, før vægten betrædes.

1. Træd op på vægten.  
Vægten vises, og - så længe analysen varer (5-10 sek.) - vises der en løbende bjælke. Bliv stående roligt, til analysen er slut.

2. Efter automatisk personregistrering vises kropsvægten, kroppens fedtandel (☹), væskeandel (≡), muskelandel (♣) og energiforbruget (kcal) sammen med den aktuelle statusbjælke.

Normalområdet for den aktuelle person ligger i de 3 midterste segmenter af bjælkevisningen.

Fortolkning af målte værdier side 170.

3. Derefter vises den under dataindtastning valgte tendenskurve.

4. Den derpå følgende visning angiver din personlige anbefalede handling.

Symbolernes betydning:

- + ≡ Du skal drikke mere
- + ♣ Muskelopbyggende træning anbefales!

- ☹ Kostændring anbefales!
- ☹ Dine analyseværdier er i orden!

5. Forlad vægten.  
Efter visning af vægten hukommelsesplads, slår vægten automatisk fra.

I sjældne tilfælde er en automatisk tilknytning af alalyseresultatet ikke mulig. Så vises hukommelsespladserne på vægten vekselvist for de personer, som analyseresultatet passer bedst til.




Da målingen allerede er afsluttet, kan du forlade vægten og bekræfte din personlige hukommelsesplads med ▲- eller ▼-tasten (▼-tast for den først viste hukommelsesplads, ▲-tasten for den anden viste hukommelsesplads). Så vises kropsvægten, andelen af fedt, kropsvæske og muskler samt koriebehovet.

Ved svingende vægtangivelser i forholdt til sidste vejning på mere end +/-3kg (f.eks. efter ferie) bliver brugeren ikke registreret eller tildeles en falsk personhukommelse. Gå derefter frem efter måden beskrevet under "Gentagen indtastning af persondata (TEACH)".

Vær opmærksom på, at der ikke finder kroppsanalyse sted, hvis vægten betrædes med sko eller strømper – kun kropsvægten vises!

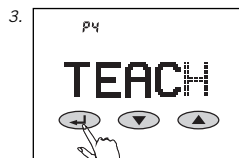
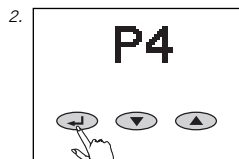
### Gentagen indtastning af persondata (TEACH)

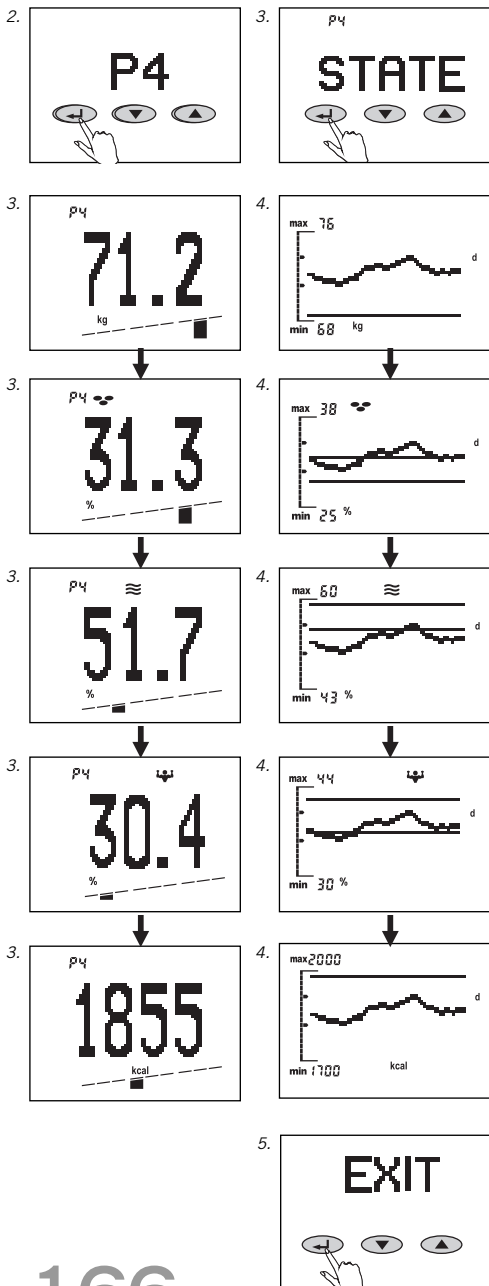
Hvis brugeren ikke automatisk registreres eller tildeles en forkert personhukommelse. Så brug følgende fremgangsmåde.

1. Start dataindtastning (  ).
2. Vælg tilknyttet hukommelsesplads (P1 ... P8) med ▼/▲-Tasten, og bekræft (  ).
3. Vælg "TEACH" med ▼/▲-tasten, og bekræft (  ).

Stil derefter straks kropsanalysevægten på gulvet, vent til der vises 0.0, og stil dig på vægten med bare fødder.

Når der trædes på vægten, følger kropsanalysen. Brugeren tildeles igen sin gamle hukommelsesplads og vil fremover blive registreret automatisk.





## Hente analyseværdier (STATE)

Når der er behov for det, kan de sidste analyseværdier hentes for personerne gemt i hukommelsen.


1. Start datahentning (←).
  2. Vælg hukommelsesplads (P1 ... P8) med ▼/▲-Tasten, og bekræft (←).
  3. Bekræft "STATE" (←). Så kan du vælge de sidste analyseværdier med ▼/▲-tasten.
  4. Hvis du trykker på ←-tasten igen, åbnes tendenskurverne. Med ▼/▲-tasterne kan der skiftes mellem de enkelte tendenskurver. Hvis du trykker på ←-tasten igen, åbnes den personlige anbefalede handling for din sidste analyse.
  5. Trykkes der gentagne gange på ←-tasten, kan du vælge mellem de forskellige niveauer i visningsmenuen.
- "EXIT" og "OFF" og ved at bekræfte med ←-tasten, når du op på et højere niveau.


Hvis der ikke trykkes på en knap i over ét minut, slår visningen fra igen.


## Ændring af personlige data (SET)

Hvis der f.eks. sker følgende:

- alderen øges med 1 år (fødselsdag),
- kropstørrelsen ændres (børn i voksenalderen),
- bevægelsesformen ændres eller
- tendensvisningen skal stilles om, så gå frem på følgende måde:

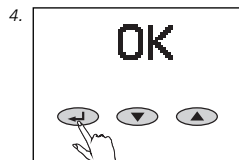
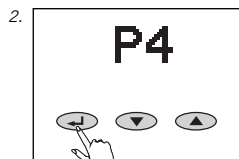
1. Start dataindtastning (  ).

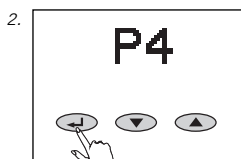
2. Vælg hukommelsesplads (P1 ... P8) med ▼/▲-Tasten, og bekræft (  ).

3. Vælg "Set" med ▼/▲-tasten, og bekræft (  ).

Så kan du ændre de ønskede data, som allerede beskrevet under "Dataindtastning."

4. Når du har bekræftet med "OK", er dine nye data gemt. Fra den næste analyse bliver de ændrede data taget i betragtning.





## Sletning af persondata (DEL)

Når dataene for en person - sammen med tendensforløbene - skal slettes fuldstændigt, benyttes følgende fremgangsmåde:

1. Start dataindtastning (←).
2. Vælg hukommelsesplads (P1 ... P8) med ▼/▲-Tasten, og bekræft (←).
3. Vælg "DEL" med ▼/▲-tasten, og bekræft (←).

Der følger en sikkerhedsforespørgsel.

Med tryk på ▲-tasten slettes alle dataene for den aktuelle person permanent. Hukommelsespladsen kan tildeles igen. Med ▼-tasten forlader du sletningsmenuen, og dataene bevares.



## Tendensvisning

Stil dig jævnlige på vægten, så kurven får mulighed for at vise en nøjagtig tendens.

På tendenskurven kan der indtastes op til 60 værdier. Der forudsættes et tilsvarende antal målinger.

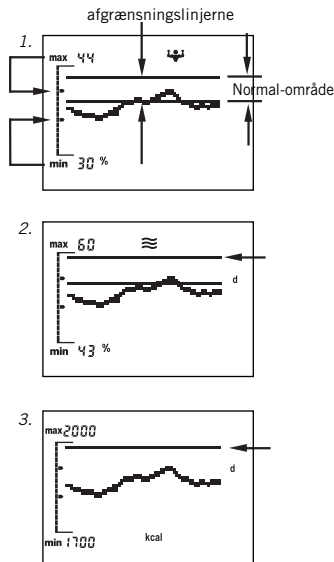
Ved flere målinger om dagen bliver middelværdien gemt.

7 dagsværdier angiver middelværdien.

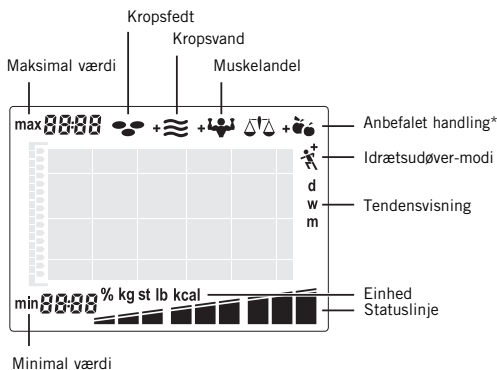
30 dagsværdier angiver middelværdien.

Værdien angivet bag "max" og "min" svarer til kurvens maksimums- og minimumsværdier - og der rundes op eller ned til det nærmeste heltal.

1. Det beregnede normalområde for den aktuelle person vises på tendensstegningen via området mellem begrænsningslinjerne.
2. Ligger en begrænsningslinje til normalområdet i forhold til tendenskurven uden for visningsområdet, så bliver den tilsvarende begrænsningslinje vist helt ude ved marginen.
3. Vises der kun en linje helt for oven eller helt for neden, så betyder det, at den samlede kurve ligger over eller under normalområdet.



## Visningssymboler for analysevægten

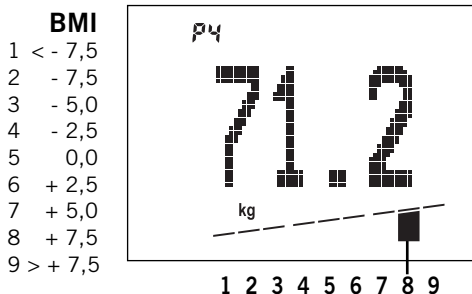


- \* Betydning af symbolsjerne for anbefalet handling:
- + Du bør drikke mere!
  - + Muskelopbyggende træning anbefales!
  - + Kostændring anbefales!
  - + Dine analyseværdier er i orden!

## Individuel anbefaling

Kropsvægtsanalysen beregner, ud fra dine personlige data og anbefalingen fra sundhedseksperter, din individuelle idealtilstand med hensyn til vægt og andel kropsfedt.

Derudover beregnes hele kroppens væskeprocent og muskelprocenten. Vær opmærksom på, at musklerne indeholder kropsvæske, som der allerede er taget hensyn til i kropsvæskeanalysen. Derfor fører det samlede regnestykke altid til en værdi over 100 %.



## Kropsvægt

Mens kropsvægten vises på displayet i kg, fremkommer et af de 9 segmenter i søjlegrafikken nedenunder.

Det aktive segments position angiver i denne forbindelse vurderingen af den målte kropsvægt på basis af BMI-værdien.

BMI (Body-Mass-Index) er et mål for den på grund af overvægt eller undervægt opståede sundhedsrisiko. Ifølge BMI-inddelingen skelner lægerne mellem "undervægtig", "normalvægtig", "overvægtig" og "meget overvægtig"

$$\text{BMI} = \frac{\text{Kropsvægt (kg)}}{\text{højde (m)}^2}$$

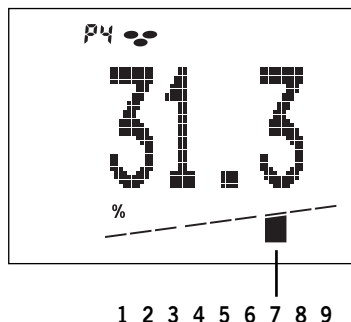
## Fedtprocent

Mens kropsfedtandelen vises på displayet i %, fremkommer et af de 9 segmenter i søjlegrafikken nedenunder. For meget fedt er usundt og ikke kønt. Vigtigere er det imidlertid, at en for høj kropfedtandel for det meste ledsages af en forhøjet blodfedtandel og øger risikoen for forskellige sygdomme, som f.eks. diabetes, hjertesygdomme, forhøjet blodtryk osv. i ekstrem grad.

En kraftigt reduceret kropfedtandel er imidlertid også usund. Ud over underhudsfedt vævet anlægger kroppen også vigtige fedtdepoter til beskyttelse af de indre organer og til sikring af vigtige metaboliske funktioner.

Angribes denne essentielle fedtreserve, kan der opstå stofskifteforstyrrelser. Således kan menstruationen sætte ud hos kvinder med en fedtprocent under 10. Desuden stiger risikoen for osteoporose.

Den normale kropsfedtandel afhænger af alder og især køn. Hos kvinder ligger normalværdien ca. 10% højere end hos mænd. Efterhånden som alderen stiger, mister kroppen muskelmassen, og derved øges fedtprocenten.



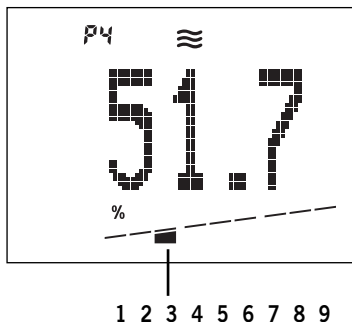
### Afvigelse fra din personlige normalværdi

1	< - 12 %	Meget lav fedtprocent
2	- 12 %	Lav fedtprocent
3	- 7 %	
4	- 3 %	Normal fedtprocent
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	Høj fedtprocent
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	Meget høj fedtprocent

#### Eksempel:

Målt fedtprocent = 31,3 % af den samlede vægt.

Denne værdi ligger ca. 7 % over den beregnede personlige normalværdi.



### Afvigelse fra din personlige normalværdi

1	< -	6 %	Meget lav vandandel
2	-	6 %	Lav vandandel
3	-	4 %	
4	-	2 %	Normal vandandel
5	0	0 %	
6	+	2 %	
7	+	4 %	Høj vandandel
8	+	6 %	
9	> +	6 %	

#### Eksempel:

Målt vandprocent = 51,7 % af den samlede vægt.

Denne værdi ligger ca. 4 % under den beregnede personlige normalværdi.

### Kropsvandandel

Mens kropsvandandelen vises på displayet i %, fremkommer et af de 9 segmenter i søjlegrafikken nedenunder.

Den for denne analyse viste værdi svarer til den såkaldte "Samlet kropsvand" eller "total body water (TBW)". Et voksent menneskes krop består for ca. 60% vedkommende af vand. Det svinger dog inden for et vist interval, idet ældre mennesker har en lavere andel af vand end unge mennesker, og mænd har en højere andel af vand end kvinder. Forskellen mellem mænd og kvinder skyldes kvindernes større kropfedtmasse.

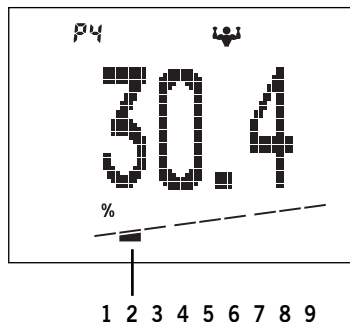
Da den største del af kropsvandet skal findes i den fedtfrie masse (73% af den fedtfrie masse er vand), og vandindholdet i fedtvæv i sigens natur er meget lavt i fedtvævet (ca 10% af fedtvævet er vand), falder kropsvandandelen automatisk, når kropfedtandelen stiger.

## Muskelandel

Mens muskelandelen vises på displayet i %, fremkommer et af de 9 segmenter i søjlegrafikken nedenunder.

Muskelmassen er vores krops motor. I musklerne sker den største del af vores energiomsætning. Musklerne sørger for at opretholde kropstemperaturen og er basis for vores fysiske ydeevne. En trænet, muskuløs krop opfattes som æstetisk.

Kontrollen af muskelmassen er særligt vigtig for personer med vægt- eller fedtproblemer. Da kroppen skal bruge musklerne for at kunne bruge overskydende energireserver eller fedtdepoter, kan en vægtreduktion kun lykkes permanent ved samtidig muskelopbygning.



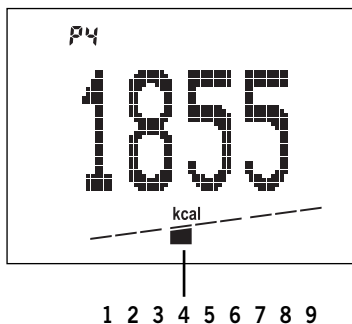
### Afvigelse fra din personlige normalværdi

1	< - 6 %	Meget lav muskelandel
2	- 6 %	Lav muskelandel
3	- 4 %	
4	- 2 %	Normal muskelandel
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	Høj muskelandel
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

#### Eksempel:

Målt muskelandel = 30,4 % af den samlede vægt.

Denne værdi ligger ca. 6 % under den beregnede personlige normalværdi.



### Afvigelse fra din personlige normalværdi

1	< - 15 %	Meget lavt energiforbrug
2	- 15 %	Lavt energiforbrug
3	- 10 %	
4	- 5 %	
5	0 %	Normalt energiforbrug
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	Højt energiforbrug
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

#### Eksempel:

Målt energiforbrug = 1855 kcal.

Denne værdi ligger ca. 5 % under det beregnede, normale energiforbrug.

### Energiforbrug

Mens energiforbruget vises på displayet i kcal, fremkommer et af de 9 segmenter i søjlegrafikken nedenunder.

Energiforbruget beregnes ud fra de personlige data – korrigeret med en faktor for den pågældende bevægelsestype – og den målte kropsmassefordeling.

Grundomsætning  
+ ydelsesomsætning  
= energiforbrug

Hvis du indtager færre kilokalorier end dit individuelle energiforbrug, reagerer kroppen med vægttab. Vægten stiger, hvis du indtager flere kilokalorier.

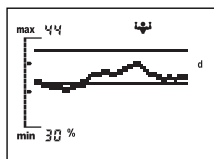
## Vigtige oplysninger

### Howdan foretages korrekt måling?

Målingen foretages bedst afklædt og med bare tæer. Sørg for, at der altid måles under samme forhold og på samme tidspunkt af dagen. (f.eks. fastende om morgen).

### Hvor ofte skal jeg måle mig med Soehnle-kropsanalyseinstrumenter?

Det er faktisk helt op til dig selv. Men vi anbefaler, at der altid måles under ens omstændigheder og på samme tidspunkt af dagen. Dagens forløb med mad- og drikkevarer, men også livsstil, har indflydelse på vandmiljøet. På kropsanalyseinstrumentet kan dette kun konstateres via udsving på displayet. Middelværdien gemmes på vægten.



### Kan man allerede registrere en procentvis ændring af kropsmassen på den første dag?

Det er muligt, at kropsanalyseinstrumentet viser forskellige værdier. Det skyldes, at vandmiljøet svinger i løbet af en dag, og at kroppens egne værdier ændrer sig afhængig af belastningen.

### Mistes datalagrede tendensforløb, hvis dataene på en personhukommelsesplads ændres?

Nej. Først når dataene slettes.

### Kan måleresultaterne påvirkes af ydre omstændigheder?

Ved ekstreme elektromagnetiske påvirkninger, f.eks. hvis en radio er tændt i umiddelbar afstand af instrumentet, kan dette påvirke den viste værdi. Når forstyrrelsen er fjernet, kan vægten atter bruges til formålet, og der skal i givet fald tændes og slukkes for det.

### Howdan opstår tendenskurverne?

Dagskurve (day) betyder: Dagsmiddelværdierne vises for de sidste 60 dage. Den sidste værdi vedføjtes altid i højre side.

Ugekurve (week) betyder: Der beregnes en ugemiddelværdi ud fra 7 dagsværdier. Dermed kan den første ugemiddelværdi først vises efter en uge\*. De seneste 60 ugemiddelværdier vises.

Månedskurve (month) betyder: Ud fra 30 dagsværdier, beregnes en månedsmiddelværdi. Dermed kan den første månedsmiddelværdi først vises efter 30 dage\*. Der kan vises op til 60 månedsmiddelværdier.

\* Derfor anbefaler vi, at der først vælges en dagstendens.

## Faktorer, som påvirker måleresultatet

Analysen er baseret på måling af den elektriske kropsmodstand. Spise- og drikkevaner fordelt over dagen og den enkeltes livsstil har indflydelse på kroppens vandprocent. Dette ses ved udsving i visningen.

For at opnå et analysresultat, som er så nøjagtigt som muligt, og som kan indgå i en reel sammenligning med tidligere og kommende resultater, skal forudsætningerne for målingen være ens fra gang til gang.

Desuden kan følgende faktorer have indflydelse på vandprocenten:

Efter et bad kan der vises en for lav fedtprocent og en for høj vandprocent.

Efter et måltid kan måleværdien være højere.

Ved kvinder optræder der cyklusbetingede udsving.

Tab af kropsvand som følge af sygdom eller efter fysisk udfoldelse (sport). Efter sportslige aktiviteter bør man vente mellem 6 og 8 timer, inden næste måling foretages.

Afvigende eller usandsynlige resultater kan forekomme ved:

Personer med feber, symptomer på væskeansamlinger eller knogleskørhed

Personer i dialysebehandling

Personen, som indtager medicin, som vedrører hjerte og blodkar

Gravide.

Hvis analysen gennemføres med fugtige sokker på fødderne.

## Tekniske data

Bæreevne x deling = Maks. 150 kg x 100 g

Visningsopløsning:

Fedtandel: 0,1%

Væskeandel: 0,1%

Muskelandel: 0,1%

Energiforbrug: 1 kcal

Kropsstørrelse: 100-250 cm

Alder: 10-99 Jahre

8 personspecifikke hukommelsespladser

Størrelse LCD-skærm

Batteri: 4 x 1,5 V AA

Batterier indeholdt i leverancen.



## Bortskaffelse af brugte elektriske og elektroniske apparater



Symbolet på produktet eller emballagen indikerer, at dette produkt ikke skal behandles som

almindeligt husholdningsaffald, men skal indleveres på genbrugsstation el. lign., hvor elektriske og elektroniske apparater modtages til affaldssortering og genanvendelse. Du kan få yderligere information hos din kommune, nærmeste genbrugsstation eller hos den forhandler, hvor du købte produktet.

## Meddelelser

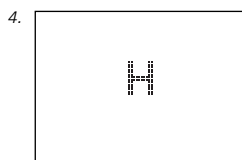
1. Batterier flade.
2. Overbelastning: Fra og med 150 kg.
3. Usandsynligt måleresultat – kontroller den personlige programmering.
4. Dårlig fodkontakt: Vask vægten eller fødderne, eller sørg for, at huden er tilstrækkelig fugtig. Er huden for tør – fugt fødderne, eller foretag målingen, efter at du har været i bad.

## Bortskaffelse af batterier

Batterier må ikke smides ud som almindeligt husholdningsaffald. Som forbruger er du lovmæssigt forpligtet til at indlevere brugte batterier på rette sted. Brugte batterier kan indleveres på offentlige affaldsdepoter i din kommune eller på de steder, hvor der forhandles batterier af pågældende type.



Pb = indeholder bly  
Cd = indeholder cadmium  
Hg = indeholder kviksølv



Vores servicemedarbejdere hjælper gerne ved spørgsmål og tager gerne imod forslag.

## Kundeservice

Tlf.: (08 00) 5 34 34 34

### Mandag til torsdag

fra kl. 09:00 til kl. 12:15 og  
fra kl. 13:00 til kl. 16:00

### Fredag

fra kl. 09:00 til kl. 12:15 og  
fra kl. 13:00 til kl. 15:00

## Obverensstemmelses- erklæring

**CE** Hermed erklærer Soehnle, at apparatet Body Balance er i overensstemmelse med de principielle krav og de øvrige gældende forskrifter i direktivet 2004/108/EC.

Dieses Gerät ist funkentstört entsprechend der geltenden EG-Richtlinie 2004/108/EC. Hinweis: Unter extremen elektromagnetischen Einflüssen, z.B. bei Betreiben eines Funkgerätes in unmittelbarer Nähe des Gerätes, kann eine Beeinflussung des Anzeigewertes verursacht werden. Nach Ende des Störeinflusses ist das Produkt wieder bestimmungsgemäß benutzbar, ggfs. ist ein Wiedereinschalten erforderlich.

## Garanti

SOEHNLE garanterer for en periode på 3 år fra købsdatoen at regne, at mangler, som skyldes materialeeller fabrikationsfejl, afhjælpes gratis, enten ved reparation eller i form af ombytning. Købskvittering og garantioplysninger skal opbevares et sikkert sted. I tilfælde af, at der støttes krav på garantien, bedes du indlevere vægten hos din forhandler, inklusiv garantioplysninger og købskvittering.



## OPLYSNINGER OM GARANTI

I tilfælde af, at der støttes krav på garantien, bedes du indlevere vægten hos din forhandler, inklusiv disse garantioplysninger og købskvittering.

Afsender \_\_\_\_\_

Reklamation \_\_\_\_\_

---

**Svenska**

---

Inledning	180
Viktiga upplysningar	180
Manöverelement	182
Förberedelse	182
Inskrivning av data	184
Kroppsanalys	186
Upprepad inmatning av persondata (TEACH)	187
Framtagning av analysvärden (STATE)	188
Ändring av persondata (SET)	189
Radering av persondata (DEL)	190
Trendindikering	191
Individuell rekommendation	192
Viktig information	197
Faktorer som påverkar mätresultatet	198
Teknisk data	198
Avfallshantering av begagnade elektriska och elektroniska apparater	199
Meddelanden	199
Avfallshantering av batterier	199
Kundservice	200
Konformitetsförklaring	200
Garanti	200

Tack för att du valde den här kroppsanalysvågen från Soehnle.

Denna märkesprodukt kommer att hjälpa dig att bedöma din kroppsstatus.

Läs bruksanvisningen noga innan vågen tas i bruk och gör dig förtrogen med den.

Förvara bruksanvisningen väl så att du alltid har tillgång till den om du behöver kolla något senare.

## Viktiga upplysningar

Om det gäller att minska kroppsvikten vid övervikt eller öka den vid för låg vikt, bör man ha kontakt med läkare.

Varje behandling och diet bör alltid följas upp av en läkare.

Rekommendationer för gymnastikprogram eller bantningskurer på basis av de uträknade värdena bör ges av läkare eller någon annan med lämplig utbildning.

SOEHNLE ansvarar inte för skador eller förluster som orsakas av Body Balance eller för fordringar från tredje man.

Denna produkt är endast avsedd för personligt bruk i hemmet. Den är inte konstruerad för professionell användning på sjukhus eller vårdinrättningar.

Ej lämplig för personer med elektroniska implantat (Pacemaker etc).

Kroppsanalysvågen ska stå på fast, jämnt underlag (plattor, parkett eller liknande).

**På heltäckningsmattor kan mätningen bli fel.**



## Vikten är inte allt - riktig kroppsanalys är bättre

Tidigare bedömde man kroppen enbart efter den rena vikten, men nu vet vi att det är sammansättningen som är det viktiga. Människan har under årtusendena utvecklats i en omgivning som har krävt att hon kunde röra sig mycket utan att göra av med mycket energi.

Den moderna människan har det motsatta problemet: För lite rörelse men för mycket och ofta fel näring.

Resultatet är välbekant.

Många välfärdssjukdomar skulle kunna undvikas om vi kunde programmera oss att leva rätt.

Vi är i regel för tunga för att vi är för feta! Den som vill gå ner i vikt bör samtidigt bygga upp sina muskler. För kroppen reagerar med ett "nödprogram" vid näringsbrist (= diet).

Innan den börjar ta av fettreserverna förbrukar den först muskelmassa.

Och vise versa bygger den först upp ytterligare fettreserver när näringstillförseln blir normal. Den fruktade jojo-effekten.

Med samtidig muskel- och konditionsträning får man rätt balans mellan vikt, kroppsfett och muskelmassa.

Body Balance är ett avgörande bidrag till Din hälsa.

Denna elektroniska kroppsanalys-vågen har den följande funktionen:

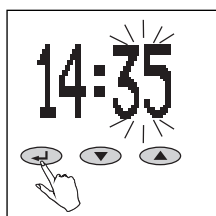
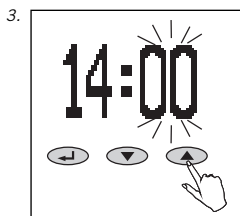
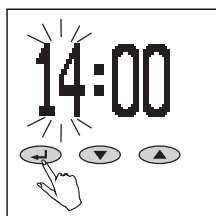
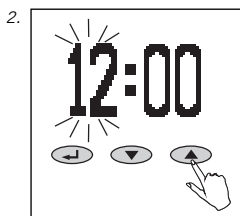
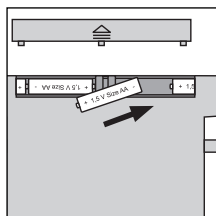
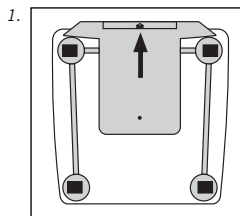
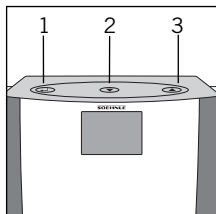
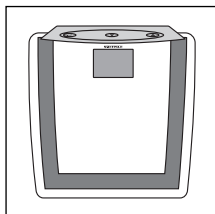
Baserad på Din personliga data och rekommendationerna från hälso- och Body Compositions-experterna tar Body Balance fram tillstånd beträffande kroppsfett-, kroppsvatten-, muskelandel och vikt.

Du får en individuell utvärdering av analysresultatet med personliga tips.

Indikering av en valfri trendkurva på kroppsfett-, kroppsvatten- muskelandel, energiförbrukning eller vikt i dygns-, vecko- eller månadssteg och av respektive normalområde.

8-faldig personminne med automatisk personidentifikation.

För idrottare står ytterligare 2 extra mättningsmodus till förfogande.



## Manöverelement

1. Bekräfta (↵)
2. Minus (▼)
3. Plus (▲)

## Förberedelse

1. Sätt in batterierna.  
Du kommer automatiskt till en tidsinställningsmodus.
2. Klockslag: Ställ in timmar (▼ = minus, ▲ = plus) och bekräfta (↵).
3. Klockslag: Ställ in minuter (▼ = minus, ▲ = plus) och bekräfta (↵).

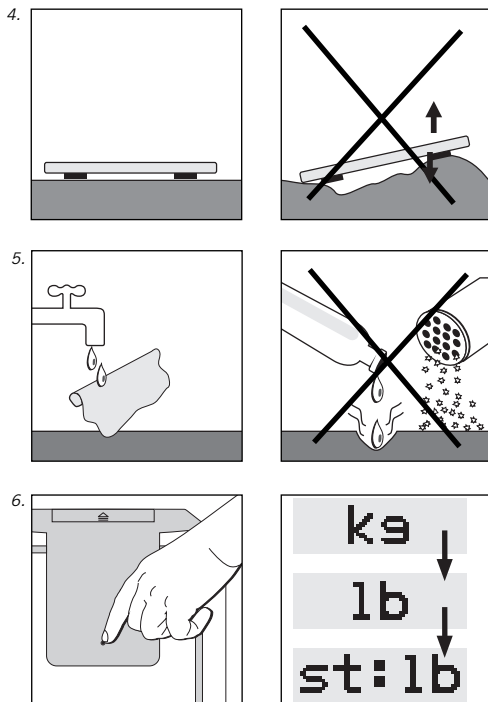
### Tips:

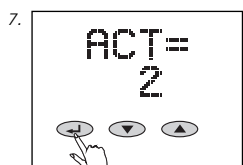
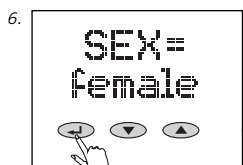
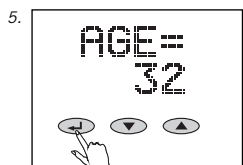
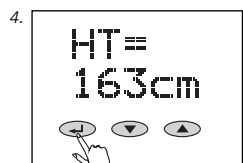
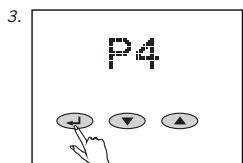
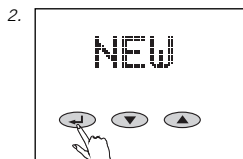
Placera kroppsanalysvågen - när batterierna har sätts in och klockan har ställts in- omedelbart (medan 0.0 fortfarande visas) på en plan yta och vänta tills vågen stänger av sig själv. Först därefter kan datainmatningen påbörjas. I annat fall är det möjligt att vågens vikt av misstag ingår i den första vägningen.

Det samma kan hända under normal drift om vågen lyfts upp före vägningen.

4. För mätningar skall vågen alltid placeras på ett plant och fast underlag (ingen matta).s
5. Rengöring och skötsel:  
Får bara rengöras med en fuktig duk. Lösnings- eller skurmedel får inte användas. Vågen får inte doppas i vatten.
6. Möjlighet för landsspecifik omkoppling mellan kg/cm till lb/in eller st/in genom omkoppling av manöverknappen på baksidan.

Observera! Glidrisk med vått yta.









## Inskrivning av data



För att kroppsanalysvågen ska fungera riktigt, måste de olika personerna som ska använda vågen skriva in sina personliga data och sedan genast gå upp på vågen. Barfota

1. Ställ vågen på ett bord för att ställa in den.
2. Starta datainmatning ( ← ) och välj med hjälp av ▼/▲-knapparna "NEW" och bekräfta ( ← ).
3. Välj minne (P1 ... P8) (▼ = minus, ▲ = plus) och bekräfta ( ← ).

4. Ställ in kroppslängd (▼ = minus, ▲ = plus) och bekräfta ( ← ).
5. Ställ in ålder (▼ = minus, ▲ = plus) och bekräfta ( ← ).
5. Välj kön (▼ =  man [male], ▲ =  kvinna [female]) och bekräfta ( ← ).
7. Ställ in önskat värde för aktivitetsgrad (▼ = minus, ▲ = plus). Detta värde behövs för att räkna ut energiförbrukningen.

## Aktivitetsgrad

1	nästan ingen motion	står eller rör sig max 2 timmar/dag
2	lätta, aktiva, sittande och stående sysslor	
3	Hushålls- och trädgårdsarbete, huvudsakligen stående, bara ibland sittande	
4*	 Idrottare och människor som rör sig mycket	minst 5 timmar intensiv träning i veckan
5*	 Tungt arbete, elitidrottare	minst 10 timmar intensiv träning i veckan

\* intensiv träning har stor påverkan på analysresultaten. Därför har den här vågen två olika lägen för idrottare. Du ser vilket värde som är inställt genom symbolerna  eller .



8. Ställ in det önskade tidsutrymmet för trendindikeringen (Dag, vecka eller månad) (▼ = minus, ▲ = plus) och bekräfta (←).
- Vi rekommenderar att i början välja dygnstrenden eftersom det första mätvärdet i trendindikeringen i annat fall inte visas förrän efter en vecka resp. en månad.
9. Ställ in det önskade kroppsvärdet (Kroppsvikt, kroppsfettandel, kroppsvattenandel, muskelandel, energiförbrukning) som även skall visas som trendkurva (▼ = minus, ▲ = plus) och bekräfta (←).
10. Bekräfta "OK" (←).

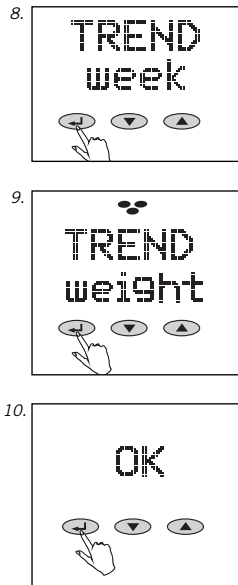
Placera därefter kroppsanalysvågen direkt på golvet, invänta 0.0-indikeringen och ställ Dig på den barfota.

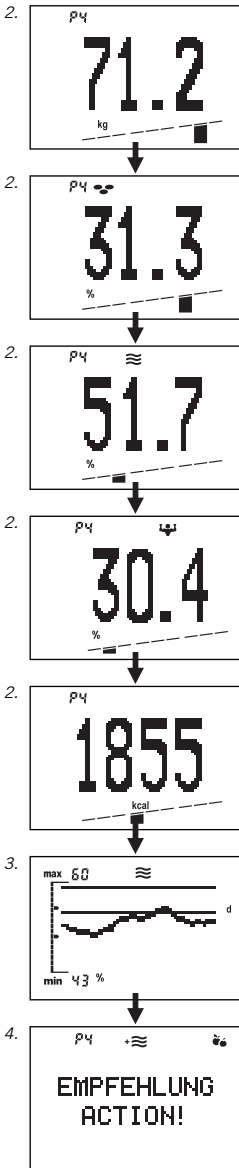
Den första mätningen krävs för att registrera data för den senare automatiska personidentifikation. Om ingen ställer sig på vågen visas i displayen indikationen "ERROR" och datainmätningen måste upprepas.

När Du har ställt dig på vågen, genomförs den första kroppsanalysen.

Vågen har en timeout-modus. Den stänger av sig igen efter ca 40 sekunder utan knapptryckning.

Datamminnet bevaras även över ett batteribyte.





## Kroppsanalys

För entydiga resultat skall Du ställa Dig på vågen utan kläder.

1. Ställ Dig på vågen. Vikten indikeras och - medan analysen pågår (5-10 sek) - en löpande balk. Stå stilla tills analysen är klar.

2. Efter den automatiska personidentifikationen sker ännu en indikering av kroppsvikten, kroppsfettandelen (☹), kroppsvattenandelen (≡), muskelandelen (☺) och energiförbrukningen (kcal) tillsammans med respektive statusbalk. Varje persons normalområde ligger inom de mittersta tre segmenten på balkindikeringen. Tolkning av mätvärden på sida 192.

3. Därefter följer den under datainmätningen valda trendkurvan.

4. Den därefter följande indikeringen är Din personliga rekommendation.

Symbolernas betydelse:

- + ≡ Du bör dricka mera
- + ☺ Muskeluppbyggnadsträning rekommenderas!

☹ Näringsjustering rekommenderas!

☹☹ Dina analysvärden är OK!

5. Lämna vågen. Efter indikering av minnesplatsen stängs vågen av automatiskt.

I vissa, sällsynta fall fungerar den automatiska tilldelningen av analysresultaten inte. Då indikerar vågen omväxlande minnesplatserna för de personer som ligger närmast analysresultaten. Eftersom mätningen redan är klar kan Du lämna vågen och bekräfta Din personliga minnesplats med ▲- eller ▼-knappen (▼-knappen för den första indikerade minnesplatsen, ▲-knappen för den andra indikerade minnesplatsen).

Därefter indikeras kroppsvikt, kroppsfett- och muskelandel samt kaloribehovet.

Vid viktsvängningar på mer än +/- 3kg (t.ex. efter semester) kan besökaren inte identifieras och läggs till fel personminne. Agera då enligt beskrivningen under "Upprepad inmätning av persondata (TEACH)".

Observera att om man ställer sig på vågen med skor eller strumpor, kan bara vikten anges och ingen kroppsanalys genomförs!

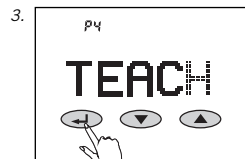
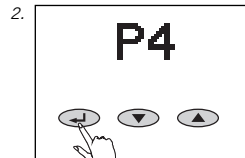
### Upprepad inmatning av persondata (TEACH)

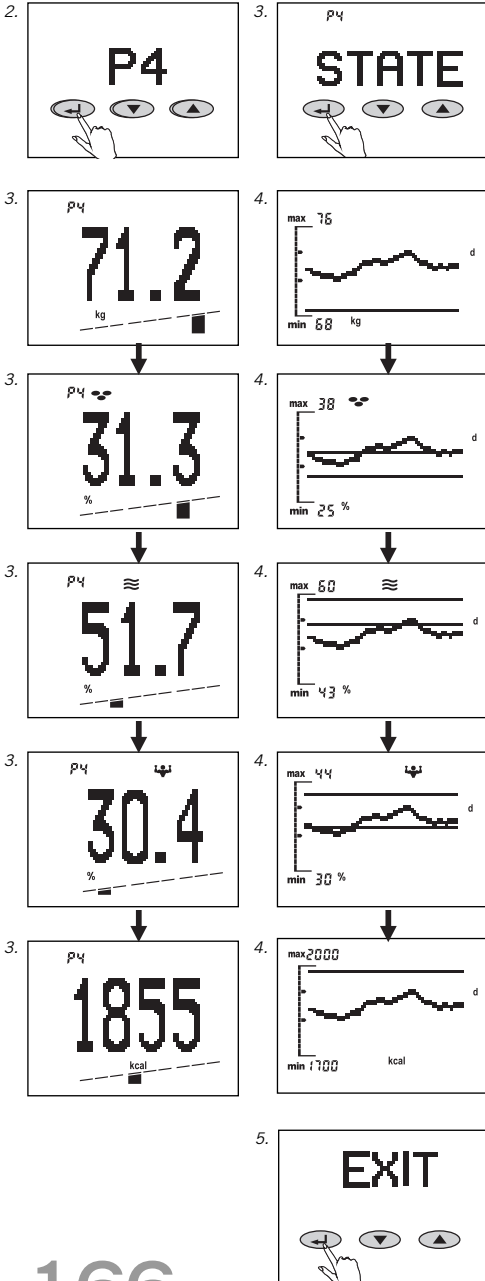
Om besökaren inte kan identifieras eller läggs till fel personminne. Agera då enligt följande:

1. Starta datainmatning (←).
2. Välj respektive minnesplats (P1 ... P8) med hjälp av ▼/▲-tangenterna och bekräfta (→).
3. Välj "TEACH" med hjälp av ▼/▲-tangenterna och bekräfta (→).

Placera därefter kroppsanalysvågen direkt på golvet, invänta 0.0-indikeringen och ställ Dig på den barfota.

När Du har ställt dig på vågen, utförs kroppsanalysen. Besökaren har tilldelats sin gamla minnesplats igen och kommer i framtiden att identifieras automatiskt igen.





## Framtagning av analysvärden (STATE)

Vid behov kan de senaste analysvärden för den sparade personen tas fram.

1. Starta framtagningen ( ← ).
2. Välj minnesplatsen (P1 ... P8) med hjälp av ▼/▲-tangenterna och bekräfta ( ← ).
3. Bekräfta "STATE" ( ← ). Därefter kan Du välja de senaste analysvärden med hjälp av ▼/▲-knapparna.
4. Genom ännu en tryckning på ←-knappen kommer Du till trendkurvorna. Med hjälp av ▼/▲-knapparna kan Du växla mellan de olika trendkurvorna. Genom ännu en tryckning på ←-knappen kommer Du till den personliga rekommendationen från den senaste analysen.
5. Genom ännu en tryckning på ←-knappen kan Du växla mellan indikeringsmenyns olika plan.

Med hjälp av "EXIT" resp. "OFF" och bekräftelse med ←-knappen kommer Du till närmast högre plan.

Efter en minut utan tryckning på någon knapp stängs indikeringen av igen.

## Ändring av persondata (SET)

Agera enligt följande när t.ex.:

- åldern ökar med ett år (födelsedag),
- kroppsstorleken ändras (barn under tillväxten),
- rörelsetypen ändras eller
- trendindikeringen skall ändras:

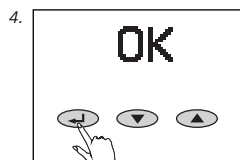
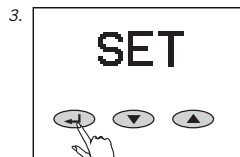
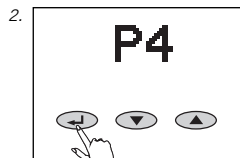
1. Starta datainmatning (←).

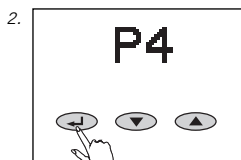
2. Välj minnesplatsen (P1 ... P8) med hjälp av ▼/▲-tangenterna och bekräfta (←).

3. Välj "SET" med hjälp av ▼/▲-tangenterna och bekräfta (←).

Därefter kan Du ändra de önskade data enligt beskrivningen under "Datainmatning".

4. Efter bekräftelse genom "OK" har Dina nya data sparats. Redan den nästa analysen baseras på den nya data.





## Radering av persondata (DEL)

Agera enligt följande när en persons data skall raderas komplett, tillsammans med alla trender:

1. Starta datainmatning (←).

2. Välj minnesplatsen (P1 ... P8) med hjälp av ▼/▲-tangenterna och bekräfta (←).

3. Välj "DEL" med hjälp av ▼/▲-tangenterna och bekräfta (←).

Du får en säkerhetsfråga.

Ett tryck på ▲-knappen raderar denna persons alla data slutgiltigt.

Minnesplatsen kan beläggas på nytt.

Genom ▼-knappen lämnar

Du raderandet och data

bevaras.

## Trendindikering

Ställ Dig regelbundet på vågen så att kurvan indikerar en så exakt trend som möjligt.

I en trendkurva kan upptill 60 värden indikeras. Det förutsätter motsvarande antal av mätningar.

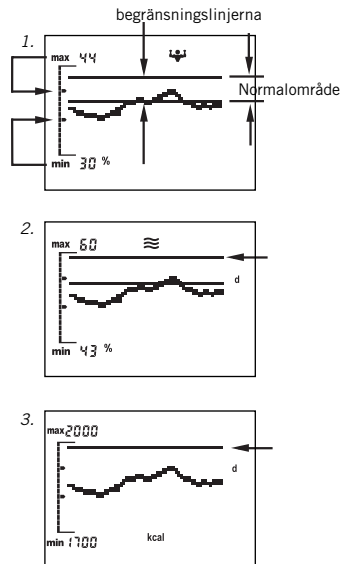
Vid flera mätningar på samma dag sparas ett enda medelvärde. 7 dygnsvärden ger veckomedelvärdet. 30 dygnsvärden ger månadsmedelvärdet.

De bakom "mas" och "min" indikerade värdet motsvarar kurvans max- resp. minimivärdet som har rundats av till det närmaste heltaliga värdet.

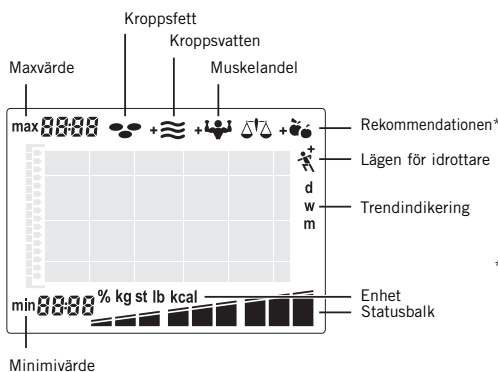
1. Det normalområdet som har beräknats för respektive person indikeras i trendindikeringen genom området mellan begränsningslinjerna.

2. Om en begränsningslinje för normalområdet ligger mot trendkurvan utanför indikeringsområdet, visas respektive begränsningslinje närmast kanten.

3. Om bara en linje visas längst uppe eller nere betyder det att hela kurvan ligger över eller under normalområdet.



## Indikeringssymbolerna på Din analysvåg



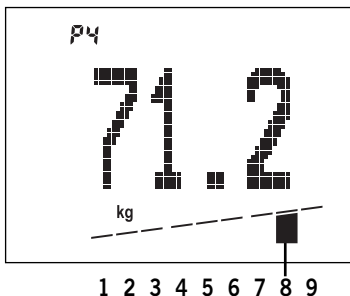
- \* Symbolernas betydelse för rekommendationen:
- + Du bör dricka mera!
  - + Muskeluppbyggnadsträning rekommenderas!
  - + Ändrad näringsintag rekommenderas!
  - Dina analysvärden är OK!

## Individuell rekommendation

Kroppsanalysvågen räknar ut ditt individuella idealtillstånd när det gäller vikt och andelen kroppsfett enligt rekommendation från hälsoexperter och med utgångspunkt från dina personliga uppgifter.

Dessutom andelarna vatten och muskler i kroppen. Observera då att det finns vatten även i musklerna och att detta redan ingår i analysen av vattenandelen. Därför blir summan alltid över 100 %.

- BMI**
- 1 < - 7,5
  - 2 - 7,5
  - 3 - 5,0
  - 4 - 2,5
  - 5 0,0
  - 6 + 2,5
  - 7 + 5,0
  - 8 + 7,5
  - 9 > + 7,5



**Avvikelsen från ditt personliga normalvärde**

## Kroppsvikt

Medan kroppsvikten i kilo visas på displayen, visas ett av de 9 segmenten i stapeldiagrammet nedanför.

Det aktiva segmentets läge visar hur din vikt förhåller sig till BMI-normen.

BMI (Body-Mass-Index) är ett mått på hälsoriskerna med över- eller undervikt. Beroende på BMI-värdet talar läkare om "undervikt", normalvikt, övervikt, fetma och grav fetma.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Vikten (kg)}}{\text{Längden (m)}^2}$$



## Andelen fett i kroppen

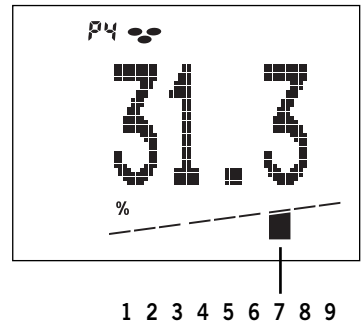
Medan kroppsfettandelen i % visas på displayen, visas ett av de 9 segmenten i stapeldiagrammet nedanför.

För mycket fett är skadligt för hälsan och oestetiskt. Men det som är viktigare, är att en för stor fettandel oftast har samband med förhöjd blodfetthalt och ökar risken extremt för olika sjukdomar som t ex diabetes, hjärtsjukdomar, högt blodtryck osv.

En mycket låg andel kroppsfett är också den skadliga för hälsan. Förutom underhudsfettet avsätter kroppen viktiga fettdepåer som skydd för inre organ och för att garantera viktiga ämnesomsättningsfunktioner. Om dessa nödvändiga fettreserver angrips, kan det uppstå ämnesomsättningsrubbingar.

Exempelvis kan mensen utebli hos kvinnor om kroppsfettandelen sjunker under 10%. Dessutom ökar risken för osteoporos (benskörhet).

Den normala kroppsfettandelen beror på ålder och framför allt på kön. Hos kvinnor ligger normalvärdet cirka 10% högre än hos män. Med tilltagande ålder minskar kroppen muskelmassan och därmed ökar alltså kroppsfettandelen.



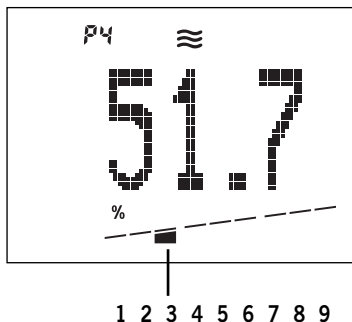
## Avvikelsen från ditt personliga normalvärde

1	< - 12 %	mycket låg fettandel
2	- 12 %	låg fettandel
3	- 7 %	
4	- 3 %	normal fettandel
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	hög fettandel
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	mycket hög fettandel

### Exempel:

Uppmätt kroppsfettandel = 31,3 % av kroppsvikten.

Detta värde ligger cirka 7% däröver ditt beräknade personliga normalvärde.



### Avvikelsen från ditt personliga normalvärde

1	< - 6 %	mycket låg vattenandel
2	- 6 %	låg vattenandel
3	- 4 %	
4	- 2 %	normal vattenandel
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	hög vattenandel
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

#### Exempel:

Uppmätt kroppsvattenandel = 51,7 % av kroppsvikten.

Detta värde ligger cirka 4 % under ditt beräknade personliga normalvärde.

### Andelen vatten i kroppen

Medan kroppsvattenandelen i % visas på displayen, visas ett av de 9 segmenten i stapeldiagrammet nedanför.

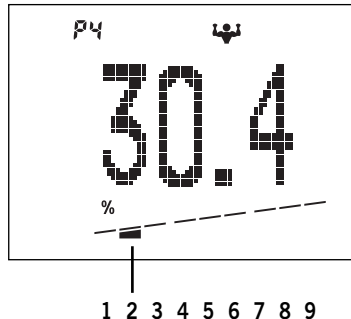
Resultatet från den analysen är lika med det så kallade totala kroppsvattnet eller "total body water (TBW). En vuxen människas kropp består till cirka 60% av vatten. Det finns vissa variationer. Till exempel är vattenandelen lägre hos äldre än hos yngre och män har högre andel vatten än kvinnor. Skillnaden mellan män och kvinnor beror på kvinnornas högre andel kroppsfett. Eftersom den största mängden vatten finns i den fettfria massan (73% av FFM är vatten) och vattenhalten i fettvävnaden bara är cirka 10%, sjunker kroppens vattenhalt automatiskt med stigande fettandel.

## Andelen muskler

Medan muskelandelen i % visas på displayen, visas ett av de 9 segmenten i stapeldiagrammet nedanför.

Muskelmassan är motorn i vår kropp. I musklerna sker det mesta av energiomsättningen. Musklerna håller kroppstemperaturen uppe och de är basen för kroppens arbetsförmåga. En vältränad, muskulös kropp uppfattas dessutom som estetiskt tilltalande.

Kontrollen av muskelmassan är speciellt viktig för personer med vikt- eller fettproblem. Eftersom kroppen behöver musklerna för att göra sig av med överflödiga energireserver eller "bilringar", kan en viktnedgång endast bli varaktig om den kombineras med en uppbyggnad av muskelmassan.



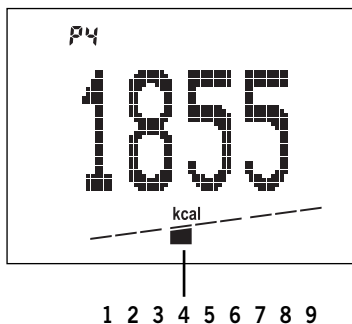
### Avvikelsen från ditt personliga normalvärde

1	< - 6 %	mycket låg muskelandel
2	- 6 %	låg muskelandel
3	- 4 %	
4	- 2 %	normal muskelandel
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	hög muskelandel
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

#### Exempel:

Uppmätt muskelandel = 30,4 % av kroppsvikten.

Detta värde ligger cirka 6 % under ditt beräknade personliga normalvärde



### Avvikelsen från ditt personliga normalvärde

1	< - 15 %	mycket låg Energiförbrukning
2	- 15 %	låg Energiförbrukning
3	- 10 %	
4	- 5 %	
5	0 %	normal Energiförbrukning
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	hög Energiförbrukning
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

#### Exempel:

Uppmätt energiförbrukning = 1855 kcal.

Värdet ligger cirka 5 % under den beräknade normala energiförbrukningen.

### Energiförbrukning

Medan energiförbrukningen i kcal visas på displayen, visas ett av de 9 segmenten istället för diagrammet nedanför.

Energiförbrukningen beräknas utifrån personliga data - korrigerad med en faktor för din rörelsetyp - och den uppmätta fördelningen av kroppsmassan.

Grundförbrukning  
+ arbetsförbrukning  
= energiförbrukning

Om du intar färre kalorier än din individuella förbrukning, blir resultatet viktminskning. Vikten stiger om man intar flera kalorier.

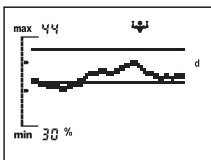
## Viktig information

### Hur blir mätningen rätt?

Mätningen bör helst ske utan kläder och utan skor. Du bör se till att mätningen alltid utförs under samma förhållanden och vid samma tid (t.ex. på morgonen på tom mage).

### Hur ofta skall jag mäta mig med Soehnle kroppsanalysapparaterna?

Det bestämmer Du helt själv. Vi rekommenderar dock att alltid mäta vid samma tidpunkt, under samma förutsättningar, en gång per dygn. Dagens förlopp med mat- och dryckesvanor men även livsstilen påverkar vattenhushållningen. Det visas på kroppsanalysapparaten genom svängningar i indikeringen. Vågen sparar medelvärdet.



### Kan en procentuell förändring av kroppsmassaandelen redan påvisas på första dagen?

Det är möjligt att kroppsanalysapparaten indikerar olika värden. Men det är beroende på den varierande vattenhushållningen under dagen och fakta att kroppens egna värden ändras alltefter belastningen.

### Tas de sparade trendförloppen bort när en personminnesplattens data ändras?

Nej. Inte förrän data raderas.

### Kan mätresultaten påverkas av yttre faktorer?

Vid extrem elektromagnetisk påverkan t.ex. när en radiosändare används i apparatens omedelbara närhet kan indikeringsvärdet påverkas. När störningen har tagits bort, kan vågen användas enligt bestämmelserna igen ev. måste den startas om.

### Hur skapas trendkurvorna?

Dygnskurvan (DAY) betyder: Dygnsmedelvärden under de senaste 60 dagarna visas. Det senaste värdet läggs alltid till på höger sidan.

Veckokurvan (WEEK) betyder: Ett veckomedelvärde beräknas av 7 dygnsvärden. Därför kan det första veckomedelvärdet först visas efter en vecka \* De senaste 60 veckomedelväden visas.

Månadskurvan (MONTH) betyder:

Ett månadsmedelvärde beräknas av 30 dygnsvärden. Därför kan det första månadsmedelvärdet först visas efter 30 dagar \* Upp till 60 månadsmedelvärderna kan visas.

\* Därför rekommenderas att i början välja dygnstrenden.

## Faktorer som påverkar mätresultatet

Analysen baserar sig på mätning av kroppens elektriska motstånd. Mat- och dryckesvanor under dagen, liksom den individuella livsstilen inverkar på kroppens vattenhushållning. Detta märks genom variationer av mätresultaten.

För att få ett så exakt och upprepningsbart analysresultat som möjligt, bör man se till att mätningen genomförs under liknande förutsättningar varje gång. Endast så kan man se förändringar som sker över en längre tid.

Dessutom kan även andra faktorer påverka vattenhushållningen:

Efter ett bad kan det visas för låg fettandel och för hög vattenandel.

Efter en måltid kan den visa för höga värden.

Hos kvinnor uppträder variationer som beror på menscykeln.

Vid vätskeförlust som beror på sjukdom eller kroppsansträngning (idrott) till exempel efter ett träningspass bör man vänta 6 till 8 timmar innan nästa mätning genomförs.

Avvikande eller osannolika mätresultat kan uppträda hos:

Personer med feber, ödemsymptom eller osteoporos (benskörhet).

Personer som genomgår dialysbehandling.

Personer som tar medicin mot kardiovaskulära sjukdomar.

Gravida kvinnor.

Om analysen genomförs med fuktiga sockor på fötterna.

## Teknisk data

Bärkraft x delning = max 150 kg x 100 g

Indikeringsupplösning:

Kroppsfettandel: 0,1%

Kroppsvattenandel: 0,1%

Muskelandel: 0,1%

Energiförbrukning: 1 kcal

Kroppsstorlek: 100-250 cm:

Ålder: 10-99 år

8 personspecifika minnesplatser

Stor LCD display

Batteribehov: 4 x 1,5 V AA

Batterier ingår i leveransen.

## Avfallshantering av begagnade elektriska och elektroniska apparater



Symbolen på produkten eller förpackningen betyder att denna produkt inte får behandlas som vanliga hushållssopor, utan måste lämnas till ett mottagningsställe för återvinning av elektriska och elektroniska apparater. Utförligare information lämnas av kommunen, det kommunala avfallshanteringsföretaget eller företaget som sålt produkten.

## Meddelanden

1. Batterierna slut.
2. Överbelastning: Från 150 kg.
3. Osannolikt mätresultat – kontrollera din personliga programmering.
4. Dålig fotkontakt: Rengör vågen eller fötterna. Du kan ha för torr hud. Vid för torr hud, – fukta fötterna eller utför mätningen efter bad eller dusch.

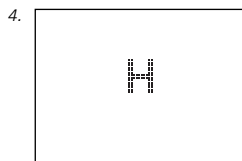
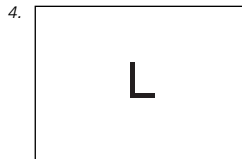
## Avfallshantering av batterier

Batterier får inte slängas i hushållssoporna. Du är såsom konsument enligt lag skyldig att lämna in förbrukade batterier till återvinning.

Batterier kan lämnas vid återvinningsstationer på alla bostadsorter eller där batterier av respektive typ säljs.



Pb = innehåller bly  
Cd = innehåller kadmium  
Hg = innehåller kvicksilver



För dina frågor och kommentarer står följande personer gärna till förfogande:

## Kundservice

Tel: (08 00) 5 34 34 34

### Måndag till torsdag

09:00 - 12:15 och 13:00 - 16.00

### Fredagar

09:00 - 12:15 och 13:00 - 15.00

## Konformitetsförklaring

**CE** Härmed förklarar Soehnle, att vågen Body Balance överensstämmer med grundläggande krav och övriga tillämpliga bestämmelser i direktiven 2004/108/EC.

Denna apparat är radioavstörd enligt gällande EG-riktlinje 2004/108/EC.  
Observera: Under extrema elektromagnetiska betingelser exempelvis om en radio används i omedelbar närhet av vågen kan mätvärdena påverkas. När störningskällan avlägsnats kan vågen åter användas normalt, eventuellt kan den behöva stängas av och slås på igen.

## Garanti

SOEHNLE garanterar under 3 år från inköpsdatum kostnadsfritt åtgärdande i form av byte eller reparation av brister som beror på material- eller tillverkningsfel.

Var noga med att spara köpehandlingar och garantiremsa på säkert ställe. I garantifall ska vågen tillsammans med garantiremsan och köpehandlingens lämnas till inköpsstället.



## GARANTISEDEL

I garantifall ska vågen tillsammans med denna garantisedel och köpehandlingens lämnas till inköpsstället.

Avsändare

---



---

Orsak till reklamationen

---



---



---



---



---

**Suomi**

---

Johdanto	202
Tärkeät ohjet	202
Hallintaelementit	204
Valmistelu	204
Tiedonsyöttö	206
Kehonalyysi	208
Henkilötietojen uudelleensyöttö (TEACH)	209
Analyysiarvojen haku (STATE)	210
Henkilötietojen muutos (SET)	211
Henkilötietojen poisto (DEL)	212
Suuntausnäyttö	213
Yksilöllinen suositus	214
Tärkeät ohjeet	219
Tekijät jotka vaikuttavat mittaukseen	220
Tekniset tiedot	220
Käytettyjen sähkö - ja elektronisten laitteiden hävittäminen	221
Ilmoitukset	221
Pariston hävittäminen	221
Kuluttajapalvelu	222
Konformitätserklärung	222
Takuu	222

Kiitämme Sinua Soehnen kehonanalyysivaa'an ostosta. Tämä merkkituote auttaa Sinua arvioimaan kehosi kunnon.

Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen laitteen ensimmäistä käyttöönottoa ja tutustu laitteeseen.

Säilytä tämä käyttöohje huolellisesti, jotta tiedot ovat aina Sinun käytettävissäsi.

## Tärkeät ohjet

Jos kyse on kehonpainon vähentämisestä ylipainon vuoksi tai painon lisäämisestä alipainon vuoksi, tulee kysyä lääkärin neuvoa. Kaikki hoidot ja dieetit vain lääkärin neuvotelun yhteydessä.

Lääkärin tai toisen pätevän henkilön tulisi antaa suosittu liikuntaohjelmista tai laihdutushoidoista mitattujen arvojen perusteella.

SOEHNLE ei ota vastuuta vahingoista tai häviöistä, jotka aiheutuvat Body Balance -vaa'an käytöstä, eikä kolmansien henkilöiden vaatimuksista.

Tämä tuote on tarkoitettu ainoastaan kuluttajien kotikäyttöön. Tuotetta ei ole suunniteltu ammattimaiseen käyttöön sairaaloissa tai hoitolaitoksissa.

Tuote ei sovellu henkilöille, joilla on elektronisia istutteita (sydämen tahdistin tms.) Käytä tätä kehonanalyysivaa'kaa vain kiinteällä, tasaisella lattialla (kaakelit, parketti jne.).

**Maton päällä voi sattua virheellisiä mittauksia.**



## **Paino ei merkitse kaikkea - tärkeämpää on oikea kehonanalyysi**

Kun aikaisemmin ihmisen absoluuttinen paino on ollut kehon arvioimisen mittapuuna, tiedämme nykyään, että "koostumus" on paljon tärkeämpää. Evoluutio on muovannut ihmisen olennoiksi, jonka on liikuttava paljon vähällä ravinnolla. "Moderni" ihminen käyttäytyy juuri päinvastoin: vähän liikuntaa ja runsaasti ja usein vääränlaista ravintoa. Seuraukset ovat tuttuja. Monet sivilisaation sairaudet voitaisiin välttää, jos pystyisimme ohjelmoimaan itsellemme oikean elämäntavan.

Yleensä olemme liian painavia, koska olemme liian lihavia! Siis hänen, joka haluaa laihtua, tulee samalla rakentaa lihaksiaan. Sillä keho reagoi ravinnon puutteeseen (= dieetti) "hätäohjelmalla". Ennen kuin keho käyttää rasvavarantoaan, se kuluttaa ensin lihasmassaa. Ja päinvastoin, keho rakentaa normaalilla ravinnolla ensin lisärasvavarantoa. Alkaa peläty "jo-jo"-vaikutus. Samanaikaisella lihas-/kuntoharjoittelulla saat painon, kehonrasvan ja lihasmassan oikeaan tasapainoon.

Body Balance -vaa'alla huolehdi itse ratkaisevasti terveydestäsi. Tässä elektronisessa kehonanalyysivaa'assa on seuraavat toiminnot:

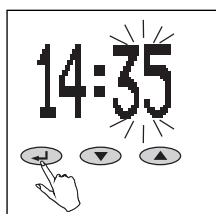
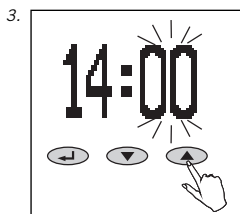
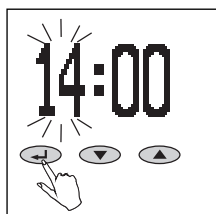
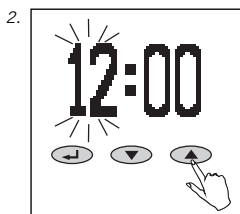
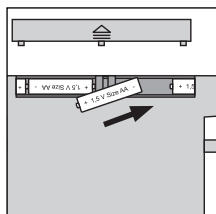
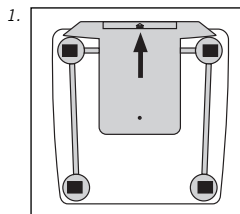
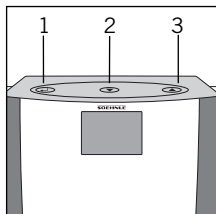
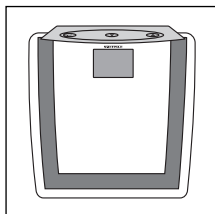
Body Balance selvittää henkilökohtaisten tietojesi ja terveystietosi ja Body Composition -asiantuntijoiden suosituksen perusteella tilanteesi koskien kehon rasvapitoisuutta, kehon nestepitoisuutta, lihasten osuutta ja painoa.

Analyysitulokset arvioidaan yksilöllisesti henkilökohtaisine suosituksineen.

Suuntauskäyrän näyttö: valinnaisesti kehon rasvapitoisuus, kehon nestepitoisuus, lihasten osuus, energiankulutus tai paino, päivä-, viikko- tai kuukausiaskelein ja kulloisenkin normaalialueen näyttö.

8-kertainen henkilömuisti, jossa on henkilön automaattinen tunnistus.

Urheilijoilla on käytettävissä 2 lisämittaamuotoa.



## Hallintaelementit

1. Vahvistus (←→)
2. Miinus (▼)
3. Plus (▲)

## Valmistelu

1. Aseta paristot paikoilleen.

Pääset automaattisesti ajana-  
setusmuotoon.

2. Kellonaika: aseta tunnit  
(▼ = minus, ▲ = plus) ja  
vahvista (←→).
3. Kellonaika: aseta minuutit  
(▼ = minus, ▲ = plus) ja  
vahvista (←→).

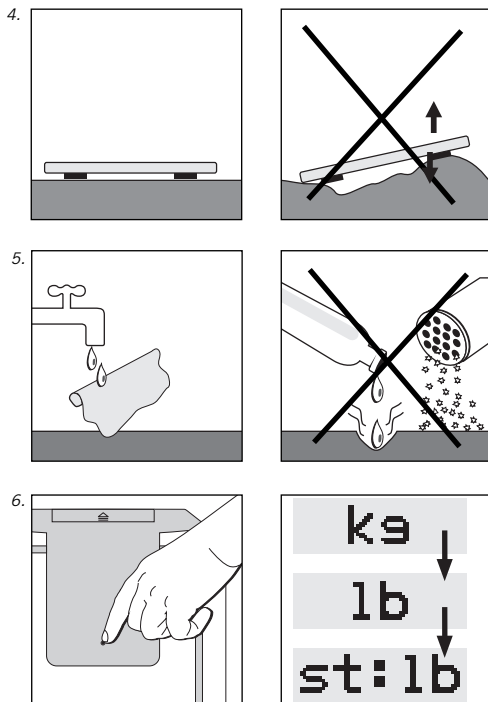
Ohje:

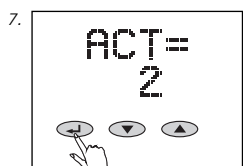
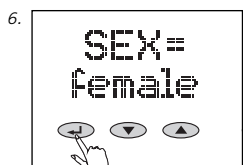
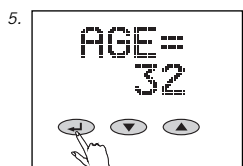
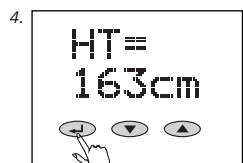
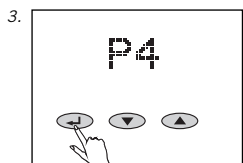
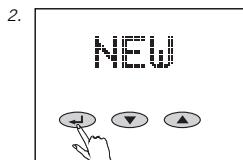
Aseta kehonanalyysivaaka -  
paristojen paikoilleen asettami-  
sen ja kellonajan asettamisen  
jälkeen - heti (niin kauan kuin  
vielä näytetään 0.0) tasaiselle  
lattialle ja odota, kunnes vaaka  
kytkeytyy automaattisesti pois  
päältä.

Käynnistä vasta sen jälkeen  
tietosyöttö. Muussa tapaukses-  
sa on mahdollista, että vaa'an  
paino lisätään vahingossa  
ensimmäisessä punnituksessa.  
Sama voi tapahtua myös norm-  
aalikäytössä, kun vaaka ote-  
taan käteen ennen punnitusta.

4. Aseta vaaka kaikkia mitauksia varten tasaiselle ja kiinteälle alustalle (ei maton päälle).
5. Puhdistus ja hoito:  
Puhdista tuote vain kevyesti kostealla liinalla. Älä käytä liuottimia tai hankausaineita. Älä upota vaakaa veteen.
6. Mahdollisuus muuttaa yksiköt maakohtaisten arvojen mukaan yksiköstä kg/cm yksikköön lb/in tai st/ in vaa'an takasivulla sijaitsevan painikkeen avulla.




Huomio! Märällä pinnalla liukastumisvaara.









## Tiedonsyöttö

Kehonanalyysivaan asianmu-  
kaista toimintaa varten kysei-  
sten henkilöiden henkilökoh-  
taiset tiedot syötetään ja seu-  
raavaksi astutaan heti vaa'an  
päälle paljain jaloin.

1. Aseta vaaka säätämistä  
varten pöydälle.
2. Käynnistä tietosyöttö ( ← )  
ja valitse "NEW"  
▼/▲-painikkeilla ja  
vahvista ( ← ).
3. Valitse muistipaikka  
(P1 ... P8) (▼ = miinus,  
▲ = plus) ja vahvista  
( ← ).
4. Valitse kehonkoko  
(▼ = miinus, ▲ = plus) ja  
vahvista ( ← ).
5. Valitse ikä (▼ = miinus,  
▲ = plus) ja vahvista  
( ← ).
6. Valitse sukupuoli (▼ =  =   
mies [male], ▲ =   
nainen [female]) ja  
vahvista ( ← ).
7. Aseta aktiviteetin  
haluttu arvo (▼ = miinus,  
▲ = plus). Tämä arvo on  
tarpeen energiankulutuk-  
sen laskemiseksi.

## Aktiviteetin

1	hyvin vähän ruumiillista liikuntaa	enint. 2 t/pv seisomis- ta tai liikkumista
2	kevyt aktiivinen toiminta istuen ja seisten	
3	koti- ja puutarhatyöt, pääasiassa seisten, vain joskus istuen	
4*	 urheilijat ja henkilöt, jotka liikkuvat paljon	vähint. 5 t/vko inten- siivinen harjoittelu
5*	 raskaan työn tekijät, huippu-urheilijat	vähint. 10 t/vko inten- siivinen harjoittelu

\* Intensiivinen harjoittelu vaikuttaa huomattavasti analyysitulok-  
siin. Tästä syystä tämä vaaka on varustettu kahdella eri  
urheilijamuodolla. Tunnistat asetetun arvon seuraavista  
symboleista  tai .

8. Aseta suuntausnäytön haluttu aikaväli (päivä, viikko tai kuukausi) (▼ = miinus, ▲ = plus) ja vahvista (↵).
- Suosittellemme valitsemaan alustavasti päiväsuuntauksen, koska muutoin ensimmäinen mittausarvo näytetään vasta viikon tai kuukauden kuluttua suuntausnäytössä.
9. Säädä haluttu kehonarvo (kehonpaino, kehon rasvapitoisuus, kehon nestepitoisuus, lihasten osuus, energiankulutus), joka on näytettävä suuntauskäyränä (▼ = miinus, ▲ = plus), ja vahvista (↵).
10. Vahvista "OK" (↵).

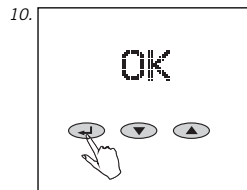
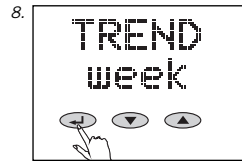
Aseta kehonanalyysivaaka heti sen jälkeen lattialle, odota kunnes näytössä on 0.0 ja astu vaa'alle paljain jaloin.

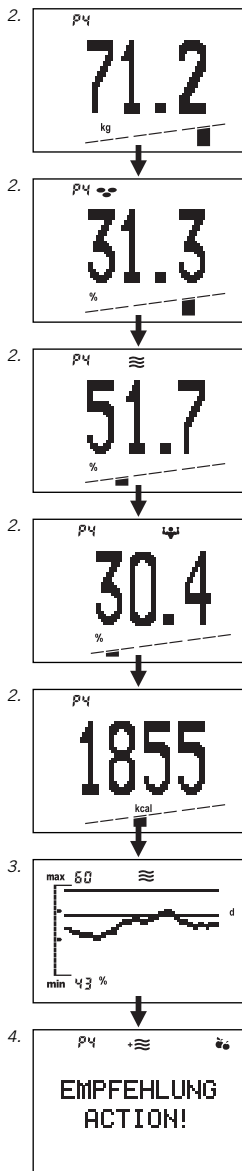
Tarvitaan ehdottomasti ensimmäinen mittaus tietojen tallentamiseksi myöhempää henkilön automaattista tunnistamista varten. Jos vaa'alle ei astuta, ilmestyy näyttöön ilmoitus "ERROR" ja tietosyöttö on toistettava.

Vaa'alle astumisen jälkeen tapahtuu ensimmäinen kehonanalyysi.

Vaaka on varustettu tauko-  
muodolla.  
Ilman painikkeiden käyttöä vaaka kytkeytyy taas pois päältä n. 40 sekunnin kuluttua.

Tiedot säilyvät myös paristonvaihdon jälkeen.





## Kehonanalyysi

Selkeiden tulosten saamiseksi on noudettava vaa'alle ilman vaatteita.

1. Astu vaa'alle. Seuraavaksi näytetään paino ja - niin kauan kuin analyysi kestää (5-10 s) - liikkuva palkki. Seiso rauhallisesti analyysin loppuun asti.
2. Henkilön automaattisen tunnistamisen jälkeen seuraa uudelleen kehonpainon, kehon rasvapitoisuuden (☹), kehon nestepitoisuuden (≡), lihasten osuuden (☺) ja energiankulutuksen (kcal) näyttämisen yhdessä kyseisen tilapalkin kanssa. Kulloisenkin henkilön normaali alue sijaitsee palkkinäytön 3 keskisegmentissä. Mittausarvojen tulkinta sivu 214.
3. Sen jälkeen näytetään tietosyötöllä valittu suuntauskäyrä.
4. Sen mukainen näyttö on henkilökohtainen toimintasuosituksesi.

Symbolien merkitys:

- + ≡ Sinun tulisi juoda enemmän
- + ☺ Suositellaan lihasten kehittämisharjoittelua!

- ☹ Suositellaan muuttamaan ravitsemusta!
- ☺ Analyysiarvosivat kunnossa!

5. Astu pois vaa'alta. Muistipaikan näyttämisen jälkeen vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä.

Harvoissa tapauksissa analyysituloksen automaattinen kohdentaminen ei ole mahdollista. Silloin vaaka näyttää vuorotellen niiden henkilöiden muistipaikat, jotka ovat lähellä analyysitulosta. Koska mittaus on jo päättynyt, voit astua pois vaa'alta ja vahvistaa henkilökohtaisen muistipaikkasi ▲- tai ▼-painikkeella (▼painike ensimmäistä näytettyä muistipaikkaa varten, ▲-painike toista näytettyä muistipaikkaa varten). Silloin näytetään kehonpaino, kehon rasvapitoisuus, kehon nestepitoisuuden ja lihasten osuus sekä kaloriatarve.

Jos paino vaihtelee viimeiseen mittaukseen verrattuna yli +/- 3 kg (esim. loman jälkeen), käyttäjä ei tunnista tai kohdistetaan väärään henkilömuistiin. Silloin on meneteltävä kuten on kuvattu kohdassa "Henkilötietojen uudelleen-syöttö (TEACH)".



Huomioi, että kun astut kengillä tai sukilla vaa'alle, tapahtuu vain painon mittaus, eikä kehonanalyysiä!

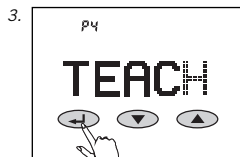
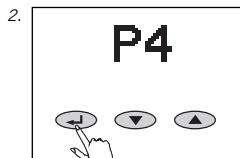
## Henkilötietojen uudelleensyöttö (TEACH)

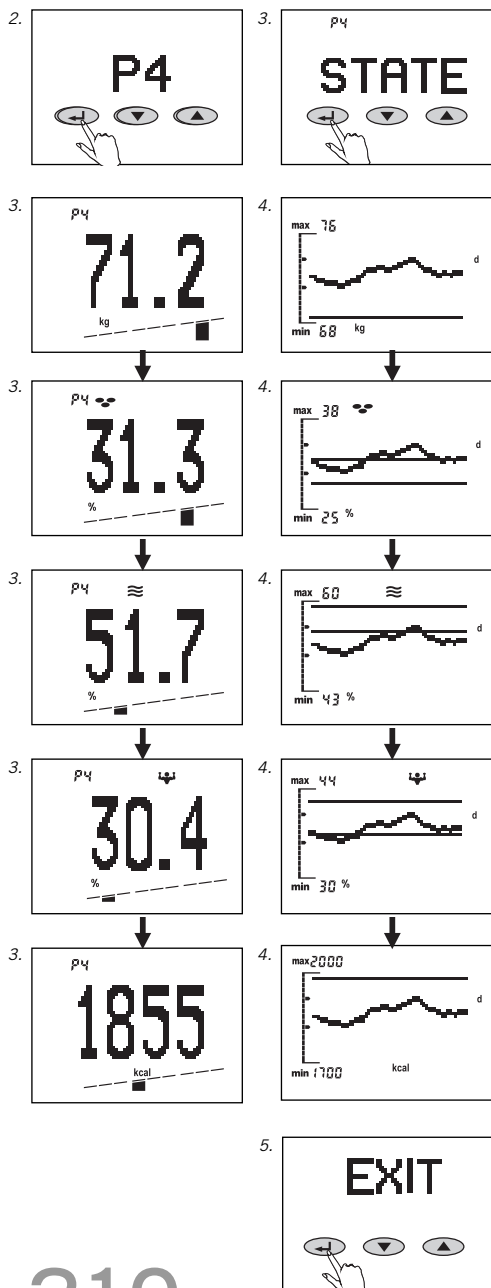
Jos käyttäjää ei tunnisteta automaattisesti tai kohdistetaan väärään henkilömuistiin, on meneteltävä seuraavasti:

1. Käynnistä tietosyöttö (←).
2. Valitse muistipaikka (P1 ... P8) ▼/▲-painikkeilla ja vahvista (↵).
3. Valitse "TEACH" ▼/▲-painikkeella ja vahvista (↵).

Aseta kehonanalyysivaaka heti sen jälkeen lattialle, odota kunnes näytössä on 0.0 ja astu heti vaa'alle paljain jaloin.

Vaa'alle astumisen jälkeen tapahtuu kehonanalyysi. Käyttäjä on jälleen kohdistettu vanhaan muistipaikkaansa ja hänet tunnistetaan jatkossa taas automaattisesti.





## Analyysiarvojen haku (STATE)

Tarvittaessa voidaan hakea tallennettujen henkilöiden viimeiset analyysiarvot.

1. Käynnistä haku (←).
2. Valitse muistipaikka (P1 ... P8) ▼/▲-painikkeilla ja vahvista (←).
3. Vahvista "STATE" (←). Viimeiset analyysiarvot voit valita silloin ▼/▲-painikkeilla.
4. Painamalla ←-painiketta uudelleen pääset suuntauskäyriin. Yksittäisten suuntauskäyrien välillä voidaan vaihdella ▼/▲-painikkeilla. Painamalla ←-painiketta uudelleen pääset viimeisen analyysisi henkilökohtaiseen toimintasuosituksen.
5. Painamalla ←-painiketta toistuvasti voit valita näyttövalikon eri tasojen väliltä.

Mit "EXIT" bzw. "OFF" ←-toimintojen ja vahvistuspainikkeen avulla pääset kulloiseenkin korkeampaan tasoon.

1 minuutin kuluttua jonkin painikkeen aktivoimisesta näyttö kytkee näytön taas pois päältä.

## Henkilötietojen muutos (SET)

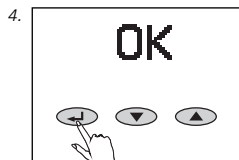
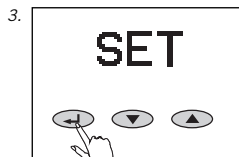
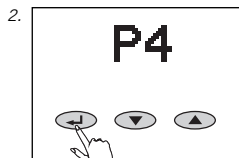
Jos esimerkiksi:

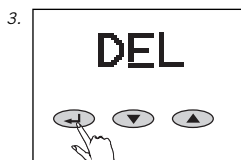
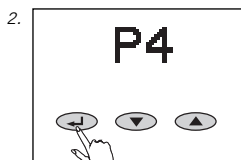
- ikä lisääntyy 1 vuodella (syntymäpäivä),
- kehonkoko muuttuu (lapset kasvuiässä),
- liiketyyppi muuttuu tai
- suuntausnäyttö on muutettava, silloin on meneteltävä seuraavasti:

1. Käynnistä tietosyöttö (↵).
2. Valitse muistipaikka (P1 ... P8) ▼/▲-painikkeilla ja vahvista (↵).
3. Valitse "Set" ▼/▲-painikkeella ja vahvista (↵).

Silloin voit muuttaa haluttuja tietoja, kuten on jo kuvattu kohdassa "Tietosyöttö".

4. Vahvistettuasi "OK":lla uudet tietosi ovat tallennetut. Seuraavasta analyysistä alkaen huomioidaan muutuneet tiedot.





## Henkilötietojen poisto (DEL)

Jos on tarkoitus poistaa henkilön tiedot kokonaan - yhdessä suuntauskulkujen kanssa - menettele silloin seuraavasti:

1. Käynnistä tietosyöttö (←).

2. Valitse muistipaikka (P1 ... P8) ▼/▲-painikkeilla ja vahvista (←).

3. Valitse "DEL" ▼/▲-painikkeella ja vahvista (←). Sen jälkeen tapahtuu turvakysely. Painamalla ▲-painiketta poistetaan tämän henkilön kaikki tiedot peruuttamattomasti. Muistipaikka voidaan varata uudelleen. Poistovaiheesta poistutaan ▼-painikkeella ja tiedot säilyvät.

## Suuntausnäyttö

Käy säännöllisesti vaa'alla, jotta käyrä näyttää mahdollisimman tarkasti suunnan.

Suuntauskäyrässä voidaan näyttää jopa 60 arvoa. Edellytetään mittausten vastaavaa määrää.

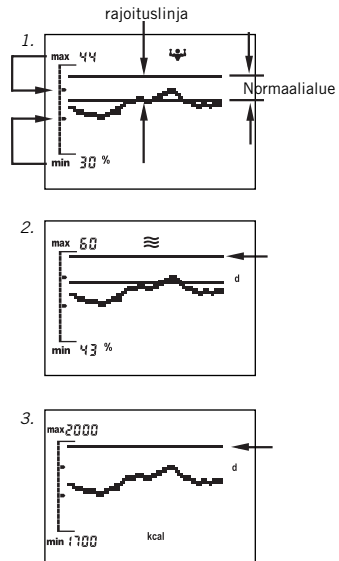
Useammasta päivittäisestä mittauksesta tallennetaan yksi ainoa keskiarvo. 7 päiväärvosta lasketaan viikon keskiarvo. 30 päiväärvosta lasketaan kuukauden keskiarvo.

"max" ja "min" jälkeen ilmoitettu arvo vastaa käyrän maksimi- tai minimiarvoa - pyöristettynä ylös- tai alaspäin seuraavaan täysilukuiseen arvoon.

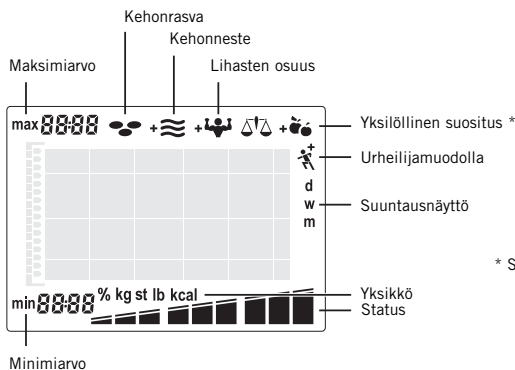
1. Kulloisellekin henkilölle laskettu normaalialue näytetään suuntausnäytössä rajoituslinjojen välisellä alueella.

2. Jos normaalialueen rajoituslinja sijaitsee suuntauskäyrään nähden näyttöalueen ulkopuolella, näytetään vastaava rajoituslinja aivan reunan kohdalla.

3. Jos näytetään vain yksi linja aivan ylhäällä tai alhaalla, merkitsee se, että koko käyrä sijaitsee normaalialueen ylä- tai alapuolella.



## Analysivaakasi näytönsymbolit



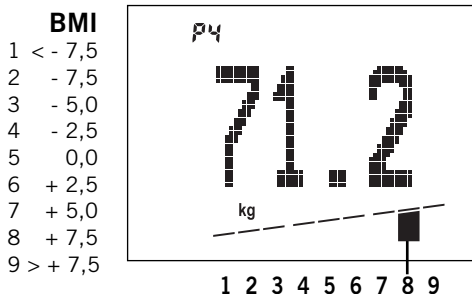
\* Symbolien merkitys henkilökohtaiseen toimintasuositukseen:

- + Sinun tulisi juoda enemmän!
- + Suositellaan lihasten kehittämisharjoittelua!
- + Suositellaan muuttamaan ravitsemusta!
- Analysivaarosi ovat kunnossa!

## Yksilöllinen suositus

Kehonanalyysivaaka selvittää henkilökohtaisten tietojesi ja terveysalan asiantuntijoiden suosituksen perusteella yksilöllisen ihannetilanteesi painoon ja kehon rasvapitoisuuden nähden. Sen lisäksi myös kehon kokonaisnestepitoisuus-

den ja lihasten osuus. Huomioi, että myös lihakset sisältävät kehon nestettä, joka on jo huomioitu mukana kehon nesteanalyysissa. Tästä syystä kokonaislaskelmassa arvo on aina yli 100 %.



### Poikkeama henkilökohtaisesta normaaliarvostasi

## Kehonpalno

Kun näytössä näytetään kehon paino kg:na, ilmestyy näytön alapuolella sijaitsevaan pylväsgraafiikkaan yksi 9 segmentistä.

Tällöin kuvaa aktiivisen segmentin sijainti mitatun kehonpainon arvioinnin BMI-arvon pohjalta. BMI (Body-Mass-Index eli kehon mittausindeksi) on ylipainon tai alipainon perusteella syntyvän terveysriskin mitta. BMI-jaottelun mukaan erottelevat lääkärit "alipainoiset", "normaalipainoiset", "ylipainoiset" ja "voimakkaasti ylipainoiset".

$$\text{BMI} = \frac{\text{kehonpaino (kg)}}{\text{kehonkoko (m)}^2}$$

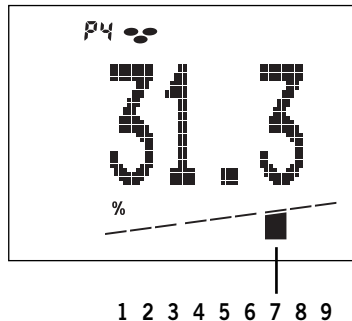
## Kehon rasvapitoisuus

Kun näytössä näytetään kehon rasvapitoisuus prosentteina (%), ilmestyy näytön alapuolella sijaitsevaan pylväsgraafiikkaan yksi 9 segmentistä.

Liika kehonrasva on epäterveellistä ja epäesteettistä. Vielä tärkeämpää on, että liian suuri kehon rasvapitoisuus esiintyy useimmiten samanaikaisesti lisääntyneen veren rasvapitoisuuden kanssa ja nostaa jyrkästi eri sairauksien riskiä, kuten esimerkiksi diabeteksen, sydänsairauksien, verenpaineen jne. Mutta myös voimakkaasti alentunut kehon rasvapitoisuus on epäterveellistä.

Ihonalaisen rasvakudoksen ohella keho muodostaa myös tärkeitä rasvavarastoja sisäelinten suojaamiseksi ja tärkeiden metabolisten toimintojen varmistamiseksi. Jos tämä olennainen rasvareservi hupeenee, seurauksena voi olla aineenvaihduntahäiriöitä. Jos esimerkiksi kehonrasva-arvot ovat alle 10 %, naisten menstruaatio saattaa lykkäytyä. Lisäksi osteoporoosin riski lisääntyy.

Normaali kehon rasvapitoisuus riippuu iästä ja ennen kaikkea sukupuolesta. Naisten keskiarvo on n. 10 % suurempi kuin miesten. Iän lisääntyessä lihasmassa vähenee kehosta ja näin ollen kehon rasvapitoisuus nousee.



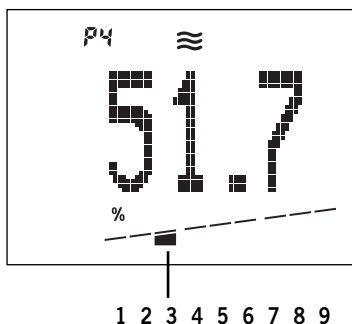
### Poikkeama henkilökohtaisesta normaaliarvostasi

1	< - 12 %	hyvin alhainen rasvapitoisuus
2	- 12 %	alhainen rasvapitoisuus
3	- 7 %	
4	- 3 %	normaali rasvapitoisuus
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	korkea rasvapitoisuus
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	erittäin korkea rasvapitoisuus

#### Esimerkki:

Mitattu kehon rasvapitoisuus = 31,3 % kokonaispainosta.

Poikkeama henkilökohtaisesta normaaliarvostasi = + 7 %.



### Poikkeama henkilökohtaisesta normaaliarvostasi

1	< -	6 %	erittäin alhainen nestepitoisuus
2	-	6 %	alhainen nestepitoisuus
3	-	4 %	
4	-	2 %	normaali nestepitoisuus
5		0 %	
6	+	2 %	
7	+	4 %	korkea vesipitoisuus
8	+	6 %	
9	> +	6 %	

#### Esimerkki:

Mitattu kehon nestepitoisuus = 51,7 % kokonaispainosta.

Tämä arvo on n. 4 % lasketun henkilökohtaisen normaaliarvon alapuolella.

### Kehon nestepitoisuus

Kun näytössä näytetään kehon nestepitoisuus prosentteina (%), ilmestyy näytön alapuolella sijaitsevaan pylväsgraafiikkaan yksi 9 segmentistä.

Tässä analyysissa näytetty arvo vastaa niin sanottua "kehon kokonaisnestettä" (TBW - total body water). Aikuisen ihmisen keho koostuu noin 60 % nesteestä. Tällöin on olemassa tietty spektri, jolloin vanhempien ihmisten nestepitoisuus on alhaisempi kuin nuorten ihmisten ja miesten nestepitoisuus on korkeampi kuin naisten. Ero miesten ja naisten välillä perustuu silloin naisten suurempaan kehon rasvamassaan. Koska kehon nestepitoisuuden suurempi osa löytyy rasvattomasta massasta (73 % rasvattomasta massasta on nestettä) ja rasvakudoksen nestepitoisuus on luonnollisesti hyvin alhainen (n. 10 % rasvakudoksesta on nestettä), kehon nestepitoisuus laskee automaattisesti, kun kehon rasvapitoisuus nousee.

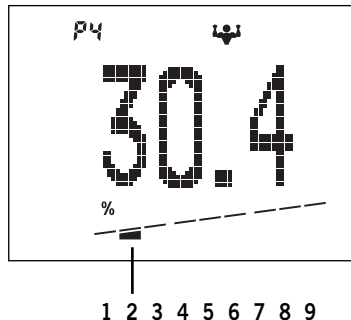


## Lihasten osuus

Kun näytössä näytetään lihas-  
sten osuus prosentteina (%),  
ilmestyy näytön alapuolella  
sijaitsevaan pylväsgrafiikkaan  
yksi 9 segmentistä.

Lihasmassa on kehomme  
moottori. Lihaksissa tapahtuu  
suurin osa energianmuunnok-  
sesta. Lihakset huolehtivat  
ruumiin lämpötilan ylläpitä-  
misestä ja ne ovat ruumiilli-  
sen suorituskykymme perusta.  
Treenattua, lihaksikasta  
kehoa pidetään esteettisenä.

Lihasmassan kontrolli on  
erityisen tärkeää henkilöille,  
joilla on paino- ja rasvaongel-  
mia. Koska keho tarvitsee  
lihaksia ylimääräisten energi-  
areservien tai rasvapatjojen  
poistamiseen, voi painon ale-  
neminen olla pysyvästi mene-  
styksellistä vain, kun lihakset  
kasvavat samanaikaisesti.



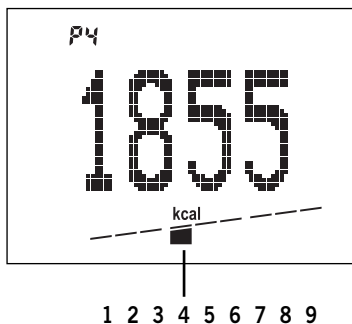
## Poikkeama henkilökohtaisesta normaaliarvostasi

1	< - 6 %	erittäin pieni lihas- sten osuus
2	- 6 %	pieni lihas- sten osuus
3	- 4 %	
4	- 2 %	normaali lihas- sten osuus
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	suuri lihas- sten osuus
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

### Esimerkki:

Mitattu lihas-  
sten osuus = 30,4 % kokonaispainosta.

Tämä arvo on n. 6 % lasketun henkilökohtaisen  
normaaliarvon alapuolella.



## Energiankulutus

Kun näytössä näytetään energiankulutus kcal:na, ilmestyy näytön alapuolella sijaitsevaan pylväsgraafiikkaan yksi 9 :stä segmentistä. Energiankulutus lasketaan henkilökohtaisista tiedoista - korjattuna kulloisenkin liiketyypin kertoimella - ja mitatusta kehonmassanjakau-  
masta.

Peruskulutus  
+ tehon kulutus  
= energiankulutus

Jos käytät kilokaloreita yksilöllistä energiankulutustasi vähemmän, reagoi keho vähentämällä painoa. Paino nousee, kun syöt kilokaloreita enemmän kuin kulutat.

### Poikkeama henkilökohtaisesta normaaliarvostasi

1	< - 15 %	erittäin pieni energiankulutus
2	- 15 %	pieni energiankulutus
3	- 10 %	
4	- 5 %	
5	0 %	normaali energiankulutus
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	suuri energiankulutus
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

#### Esimerkki:

Mitatun energiankulutus = 1855 kcal.

Tämä arvo on 5 % lasketun normaalin energiankulutuksen alapuolella.

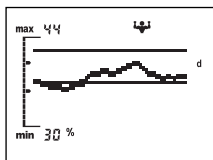
## Tärkeät ohjeet

### Miten mitataan oikein?

Mittauksen on tapahduttava mieluummin ilman vaatteita ja paljain jaloin. Suositellaan ottamaan huomioon, että mitaus tapahtuu aina samoilla ehdoilla ja samaan aikaan päivästä (esim. aamuisin syömättä).

### Miten usein minun on mitattava Soehnle-kehonanalyysilaitteiden avulla?

Oikeastaan se riippuu sinusta. Suosittelemme kuitenkin mittaamaan aina kerran päivässä samaan aikaan, samoilla edellytyksillä. Päivän kulku syömis- ja juomistapoineen, mutta myös elämäntyyli vaikuttavat nestetalouteen. Tämä käy ilmi kehonanalyysilaitteen näytön vaihteluista. Vaaka tallentaa keskiarvon.



### Voidaanko tunnistaa kehon massaosuuksien prosentuaalinen muutos jo ensimmäisenä päivänä?

On kyllä mahdollista, että kehonanalyysilaitte näyttää erilaisia arvoja. Tämä johtuu vaihtelevasta nestetaloudesta päivän kuluessa ja tosiasiaista, että kehon omat arvot muuttuvat rasituksesta riippuen.

### Menetetäänkö tallennetut suuntauskulut, jos muutetaan henkilön muistipaikan tietoja?

Ei. Vasta kun tiedot poistetaan.

### Pystyvätkö ulkoiset tekijät vaikuttamaan mittaustuloksiin?

Äärimmäisten sähkömagneettisten olosuhteiden vallitessa, esim. käytettäessä radiolähetintä laitteen välittömässä läheisyydessä, näyttöarvo saattaa muuttua.

Häiriön päättyessä vaaka on jälleen käytettävissä tarkoituksemukaisesti, tarvittaessa tuote on kytkettävä uudelleen päälle.

### Miten suuntauskäyrät syntyvät?

Päiväkäyrä (day) tarkoittaa: Näytetään päivän keskiarvot viimeisiltä 60 päivältä. Viimeinen arvo liitetään aina oikealle.

Viikkokäyrä (week) tarkoittaa: Viikon keskiarvo lasketaan 7 päiväarvosta. Näin ollen ensimmäinen viikon keskiarvo voi ilmestyä vasta yhden viikon jälkeen\*. Näytetään viimeiset 60 viikon keskiarvoa.

Kuukausikäyrä (month) tarkoittaa:

Kuukauden keskiarvo lasketaan 30 päiväarvosta. Näin ollen ensimmäinen kuukauden keskiarvo voi ilmestyä vasta 30 päivän jälkeen\*. Voidaan näyttää jopa 60 kuukauden keskiarvoa.

\* Tästä syystä suosittelemme valitsemaan alustavasti päiväsuurtauksen.

## Tekijät jotka vaikuttavat mittaustulokseen

Analyysi perustuu sähköisen kehonvastuksen mittaukseen. Syömis- ja juomistottumukset päivänkulun aikana ja yksilöllinen elämäntyyli vaikuttavat nestetalouteen. Tämä käy ilmi näytön vaihteluista.

Jotta saadaan mahdollisimman tarkka ja toistettava analyysitulokset, on huolehdittava tasaisesti pysyvistä mittausedellytyksistä, sillä vain tällä tavalla voit tarkkailla muutoksia tarkasti pidemmällä ajanjaksolla.

Lisäksi muut tekijät voivat vaikuttaa nestetalouteen:

Kyllyn jälkeen on mahdollista, että näytetään liian alhaista kehonrasvapitoisuutta ja liian korkea kehonnestepitoisuutta.

Ruokailun jälkeen voi luku olla suurempi.

Naisilla esiintyy kuukautiskierrosta johtuvia vaihteluja.

Kehonnesteen häviössä sairastumisen vuoksi tai ruumiillisen ponnistuksen (urheilu/liikunta) jälkeen.

Liikuntasuorituksen jälkeen tulisi odottaa 6–8 tuntia ennen seuraavaa mittausta.

Poikkeavia tai selittämättömiä tuloksia voi esiintyä:

henkilöillä, joilla on kuume, turvotusoireita tai osteoporoosi.

henkilöillä, jotka saavat dialyysihoitoa.

henkilöillä, jotka käyttävät diovaskulaarisia lääkkeitä.

raskaina olevilla naisilla.

Jos analyysi suoritetaan kosteat sukat jaloissa.

## Tekniset tiedot

Kantavuus x jako = maks. 150 kg x 100 g

Näytön erottelutarkkuus:

Kehon rasvapitoisuus: 0,1 %

Kehon nestepitoisuus: 0,1 %

Lihasten osuus: 0,1%

Energiankulutus: 1 kcal

Kehonkoko: 100-250 cm

Ikä: 10-99 vuotta

8 henkilökohtaista muistipaikkaa

Suuri LCD-näyttö

Paristot: 4 x 1,5 V AA

Paristot kuuluvat toimitukseen.

## Käytettyjen sähkö- ja elektronisten laitteiden hävittäminen



Tuotteen tai sen pakkauksen päällä oleva symboli osoittaa, että tämä tuotetta ei pidä käsitellä tavallisena kotitalousjätteenä, vaan on toimitettava sähkö- ja elektronisten laitteiden kierrätyspaikkaan. Lisätietoja saat kunnastasi, kunnallisista jätehuoltolaitoksista tai liikkeestä, josta olet ostanut laitteen.

## Ilmoitukset

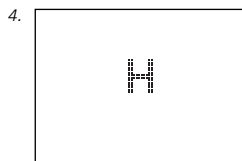
1. Paristot kuluneet.
2. Ylikuormitus: Alkaen 150 kg.
3. Selittämätön analyysitulokset – tarkasta henkilökohtainen ohjelmointi.
4. Huono jalankosketus: Puhdista vaaka tai jalat tai huolehdi riittävästä ihonkosketuksesta. Liian kuiva iho – kostuta jalat tai suorita mittaus ensisijaisesti kylvyn, saunan tai suihkun jälkeen.

## Pariston hävittäminen

Paristot eivät kuulu kotitalousjätteeseen. Kuluttajana olet velvoitettu toimittamaan käytetyt paristot lainsäädännön mukaan asianomaiseen keräyspaikkaan. Voit toimittaa vanhat paristot paikkakuntasi julkisille keräyspaikoille tai kaikkialle, missä kyseisiä paristoja myydään.



Pb = sisältää lyijyä  
Cd = sisältää kadmiumia  
Hg = sisältää elohopeaa



Kysymyksiä ja ehdotuksia varten olemme mielellämme käytettävissäsi seuraavien yhteyspartnereiden avulla:

### Kuluttajapalvelu

**Puh.: (08 00) 5 34 34 34**

### Maanantaista torstaihin

klo 09:00 - 12:15  
ja 13:00 - 16:00

### Perjantaisin

klo 09:00 - 12:15  
ja 13:00 - 15:00

### Standardinmukaisuus- todistus

**CE** Täten Soehnle todistaa, että Body Balance -laite on yhteensopiva EU-direktiivin 2004/108/EC perusvaatimusten ja muiden yksiselitteisten määräysten kanssa.

Tämä laite on häiriövaimennettu voimassa olevan EU-direktiivin 2004/108/EC mukaan.

Ohje: Äärimmäisten sähkömagneettisten olosuhteiden vallitessa, esim. käytettäessä radiolähetintä laitteen välittömässä läheisyydessä, näyttöarvo saattaa muuttua.

Häiriön päättyessä tuote on jälleen käytettävissä tarkoituksenmukaisesti, tarvittaessa tuote on kytkettävä uudelleen päälle.

### Takuu

SOEHNLE takuu kattaa 3 vuotta ostopäivämäärästä lukien materiaali- tai valmistusvirheisiin perustuvien puutteiden korjaamisen tai ilmaiseksi vaihtamisen. Säilytä ostokuitti ja takuutodistus hyvin. Takuutapauksessa toimita vaaka ja takuutodistus yhdessä ostokuitin kanssa myyjällesi.



## TKUUTODISTUS

Tarvitessasi takuuta toimita vaaka yhdessä takuutodistuksen ja ostokuitin kanssa myyjällesi.

Lähettiläjä

---



---

Reklamaation syy

---



---



---

---

**Magyar**

---

Bevezetés	224
Fontos útmutatások	224
Kezelőelemek	226
Előkészítés	226
Adatok bevitele	228
Testelemzés	230
Személyes adatok ismételt bevitele (TEACH)	231
Az elemzési adatok behívása (STATE)	232
Személyes adatok módosítása (SET)	233
Személyes adatok törlése (DEL)	234
Várható állapot kijelzése	235
Egyéni ajánlás	236
Fontos útmutatások	241
A mérések eredményét befolyásoló tényezők	242
Műszaki adatok	242
Használt elektromos és elektronikus készülékek ártalmatlanítása	243
Jelzések	243
Az elem eltávolítása	243
Fogyasztói Szolgálat	244
Nyilatkozat az EU szabványok teljesítéséről	244
Garancia	244

Nagyon köszönjük, hogy megvásárolta a Soehnle testösszetétel elemző mérlegét.

Ez a márkás termék segíteni fogja teste állapotának felmérésében.

Mielőtt első alkalommal üzembe helyezné a készüléket, olvassa el gondosan a kezelési útmutatót és ismerkedjen meg a készülékkel.

Őrizze meg jól a kezelési útmutatót, hogy bármikor utánajárhasson annak, amit keres.

## Fontos útmutatások

Ha túlsúly miatt csökkenteni vagy alacsony testsúly miatt növelni kell a testsúlyt, célszerű kikérni orvos tanácsát.

A kezelést és diétázást csak az orvos tanácsa alapján kezdje el.

Jó, ha a meghatározott értékek alapján orvos vagy más szakember írja elő az ajánlott tornagyakorlatokat vagy fogyókúrát.

A SOEHNLE nem felel a Body Balance használata következtében keletkezett károkért vagy veszteségekért, illetve harmadik fél által támasztott követelésekért.

A terméket kizárólag a vásárlójának otthonában történő használatára szántuk.

Kórházakban vagy gyógyászati intézményekben üzemszerűen történő használatra nem alkalmas.

Nem használhatják azok, akiknek szervezetébe elektronikus készülékeket (szívritmusadót stb.) ültettek be.

Csak szilárd, sima alapon (kőlapon, parkettán stb.) használja a testösszetétel elemző mérleget.



**Szőnyegpadlón téves mérési eredmények fordulhatnak elő.**



## Nem a testsúly a döntő - hanem hogy miből tevődik össze a test

Míg régebben az ember testének állapotát az abszolút testsúlya alapján ítélték meg, ma már tudjuk, hogy sokkal fontosabb a test "összetétele". Az evolúció olyan élőlényé formálta az embert, akinek szűkös táplálék mellett sokat kell mozognia.

A „modern” ember ennek épp az ellenkezőjét teszi: túl bőséges és gyakorta helytelen táplálék mellett keveset mozog.

Ennek következményei ismeretek. Számos civilizációs betegséget el tudnánk kerülni, ha kizárólag a helyes életmódra tudnánk magunkat beprogramozni.

Rendszerint túl nehezek vagyunk, mert túlságosan elhízunk! Aki tehát fogyni akar, jó, ha egyúttal az izmainak tömegét is növeli. A test ugyanis táplálék hiányában (=diétázáskor) "vészprogramot" indít be. Mielőtt hozzányúlna a zsírtartalékokhoz, először az izomtömeget fogyasztja el.

És megfordítva, rendes táplálék esetén először további zsírtartalékokat képez. Beindul a rettegett "jó" hatás.

Egyszerre végzett izom- / állóképességi edzéssel megfelelő módon egyensúlyba hozható a testsúly, testzsír és izomtömeg.

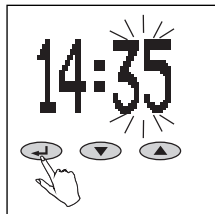
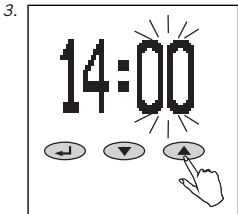
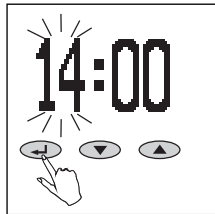
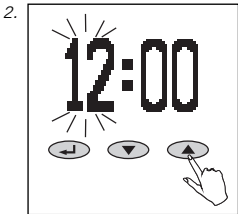
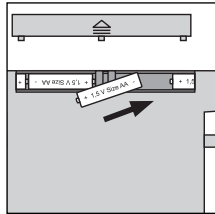
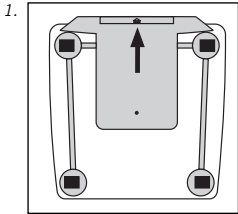
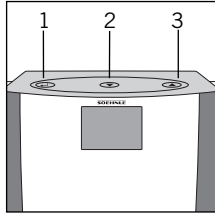
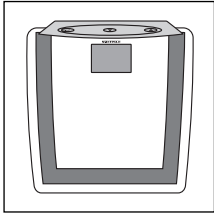
A Body Balance használata döntően hozzájárul az egészség fenntartásához. Az emberi test összetételét elektronikus úton kiértékelő mérleg az alábbi műveletek végzésére képes:

A személyes adatok és az egészségkutatók ajánlása alapján a Body Balance meghatározza az emberi test zsír- és víztartalmát, izomtömegét és súlyát.

Az elemzés eredményét személyre szabottan kiértékeli és személyre szabott ajánlást ad. A választástól függően görbét rajzol fel a testzsír, testvíz, izomtömeg, kalória felhasználás illetve testsúly várható alakulásáról napi, heti vagy havi bontásban és kijelzi a mindenkori normál tartományt.

A memória 8 személy adatait tudja tárolni és önműködően fel tudja ismerni a személyeket.

Sportolók számára további 2 mérési mód áll rendelkezésre.



## Kezelőelemek

1. Megerősítés (⏻)
2. Mínusz (▼)
3. Plusz (▲)

## Előkészítés

1. Az elemeket rakja be.  
Ekkor a készülék önműködően az idő beállítási módba lép.
2. Óra szerinti idő: állítsa be az órát (▼ = mínusz, ▲ = plusz) és erősítse meg (⏻) a beállított értéket.

3. Óra szerinti idő: állítsa be a percet (▼ = mínusz, ▲ = plusz) és erősítse meg (⏻) a beállított értéket.

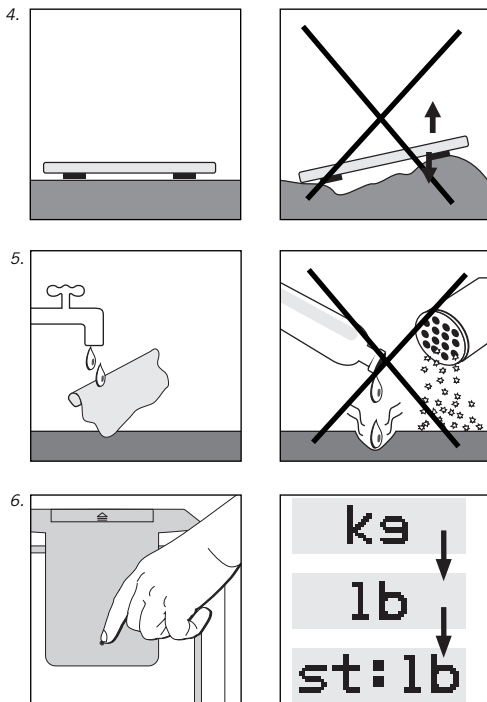
### Útmutatás:

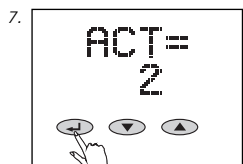
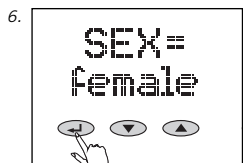
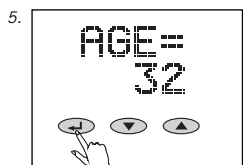
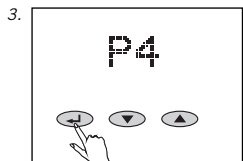
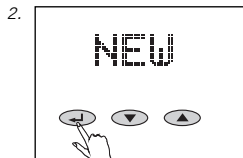
Rögtön az elemek berakása és az idő beállítása után (illetve amíg a 0.0 kijelzés látható) tegye sima felületre a testelemző mérleget és várja meg, amíg a mérleg magától kikapcsol.

Csak ezután kezdje el az adatok bevitelét. Különben megtörténhet, hogy a mérleg súlyra helytelenül bele fog játszani az első mérlegelés eredményébe. Ugyanez történhet normál üzemben is, ha a mérlegelés előtt kézbe veszi a mérleget.

4. Minden mérésnél sima és szilárd felületre állítsa a mérleget (szőnyegpadlón ne használja).
5. Tisztítás és ápolás: Csak enyhén nedves kendővel tisztítsa a készüléket. Oldó- vagy súrolószert ne alkalmazzon. A mérleget ne tegye vízbe.
6. A mérleg hátulján lévő kezelőgomb átkapcsolásával át lehet állítani a mérleget kg/cm-ről font/hüvelykre ill. st/hüvelykre aszerint, hogy melyik mértékegységet használják az Ön országában.

Figyelem! Vizes felület esetén csúszásveszély áll fenn.





## Adatok bevitele

A testösszetétel elemző mérleg helyes működéséhez be kell vinni az illető egyén személyes adatait és utána rögtön rá kell lépni a mérlegre mezitláb.

1. Beállítás előtt a mérleget helyezze egy asztalra.
2. Kezdje el az adatok bevételét (←) és válassza ki a "NEW" módot a ▼/▲ gombokkal, majd erősítse meg (→) a bevitt adatokat.
3. Memória hely (P1 ... P8) kiválasztása (▼ = mínusz, ▲ = plusz) és megerősítése (→).

4. Testmagasság beállítása (▼ = mínusz, ▲ = plusz) és megerősítése (→).

5. Életkor beállítása (▼ = mínusz, ▲ = plusz) és megerősítése (→).

6. Nem kiválasztása (▼ = férfi [male], ▲ = nő [female]) és megerősítése (→).

7. A tevékenységi fok kívánt értékének beállítása (▼ = mínusz, ▲ = plusz). Erre az értékre az elhasznált energia megállapításához van szükség.

## Tevékenységi fok

1	alig történik testmozgás	legfeljebb napi 2 órás állás vagy mozgás
2	könnyű, tevékeny, ülő és álló foglalkozás	
3	házi- és kerti munka, főként álló, ritkábban ülő testhelyzetben	
4*	sportember és sokat mozgó egyén	legkevesebb heti 5 órás intenzív edzés
5*	nehéz fizikai dolgozó, v ersonysportoló	legkevesebb heti 10 órás intenzív edzés

\* Az intenzív edzésnek komoly hatásai vannak az összetétel elemzési eredményeire. Ezért a mérleg két különböző sportoló móddal rendelkezik. A beállított értéket az ill. jelképeken lehet felismerni.

8. A várható állapot kijelzésének kívánt időszakát (napot, hetet vagy hónapot) állítsa be (▼ = mínusz, ▲ = plusz) és erősítse meg (↵) a bevitt értéket.

Kezdetben ajánlatos naponta megjeleníteni a várható állapotot, máskülönben a várható állapot kijelzésében az első mért érték csak egy hét ill. egy hónap múlva fog megjelenni.

9. Állítsa be a kívánt testértéket (testsúlyt, zsírtartalmat, víztartalmat, izomtömeget, kalória felhasználást), amelynek várható alakulását görbe alakjában akarja megjeleníttetni (▼ = mínusz, ▲ = plusz) és erősítse meg (↵) a beállított adatokat.

10. Az "OK" gombbal (↵) erősítse meg a műveletet. Utána rögtön tegye a földre a testelemző mérleget, várja meg a 0.0 kijelzést és lépjen rá mezítláb.

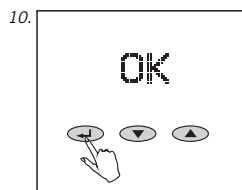
Az első mérés elengedhetetlen feltétele annak, hogy a készülék eltárolja a későbbi önműködő személyazonosításhoz szükséges adatokat.

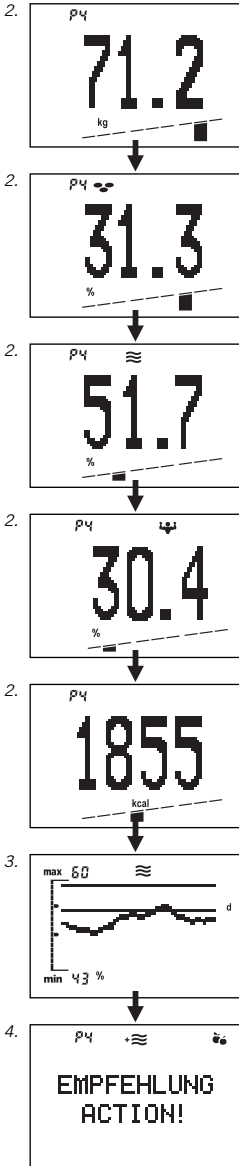
Ha nem áll rá a mérlegre, "ERROR" kijelzés jelenik meg a kijelzőn és meg kell ismételnie az adatbevitelt.

Rálépés után a mérleg elvégzi az első testelemzést.

A mérleg időzítő móddal rendelkezik. Kb. 40 másodperc múlva kikapcsol, ha egyik gombot sem nyomja meg.

Az adatok elemcserekor is a memóriában maradnak.





## Testelemzés

Egyértelmű eredmények eléréséhez meztelenül álljon rá a mérlegre.

1. Álljon rá a mérlegre. A kijelzőn megjelenik a testsúlya és az elemzés időtartama (5-10 mp) alatt a folyamatjelző mozog. Az elemzés végéig álljon mozdulatlanul.
2. Az önműködő személyfelismerés után újra megjelenik a testsúly, a zsírtartalom (☹), a víztartalom (≡), az izomtömeg (☺) és a kalória felhasználás (kcal) a mindenkori folyamatjelzéssel együtt. Egészséges személynél a folyamatjelző közbensős 3 szegmensében van. A mért értékek értelmezése (236. oldal).
3. Ezután megjelenik az Ön várható állapotának görbéje az adatbevitel alatt választott módnak megfelelően.
4. Ezt követi az Ön személyére szabott cselekvési ajánlás kijelzése.

A jelképek jelentése:

- + ≡ Többet kell innia
- + ☺ Ajánlatos izomépitő edzést végeznie!

☹ Ajánlatos átállnia más táplálkozásra!

⚠ Az Ön elemzési adatai rendszerben vannak!

5. Szálljon le a mérlegről. A memóriahely kijelzése után önműködően kikapcsol a mérleg.

Ritkán előfordulhat, hogy a készülék önmagától nem tudja hozzárendelni az elemzési eredményeket valamelyik konkrét személyhez. Ilyenkor felváltva kijelzi azoknak a személyeknek a memóriahelyeit, akikre leginkább ráillik az elemzés eredménye. Mivel a mérés már lezárult, le lehet lépni a mérlegről és meg lehet erősíteni a személyes memóriahelyet az ▲- vagy ▼ gomb megnyomásával (a ▼ gombbal az elsőnek kijelzett memóriahelyet, az ▲ gombbal pedig a másodiknak kijelzett memóriahelyet). Ekkor megjelenik a kijelzőn az Ön testének súlya, zsír- és víztartalma, izomtömege, valamint a kalória felhasználás.

Ha a testsúly (pl. szabadság után) +/- 3 kg-nál nagyobb értékkel eltér az utolsó mérés adatától, a mérleg nem fogja felismerni a méredezkedőt és másik személy memóriahelyéhez fogja hozzárendelni az értékeket. Ilyenkor úgy járjon el, ahogyan a "Személyes adatok ismételt bevitele (TEACH)" című részben olvasható.

Amennyiben cipővel vagy zokniban lép a mérlegre, akkor a mérleg csak súlyt mér, de nem történik testelemzés!

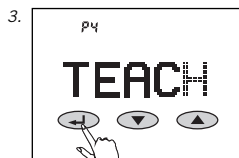
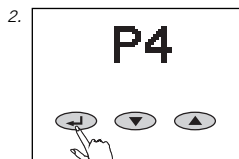
### Személyes adatok ismételt bevitele (TEACH)

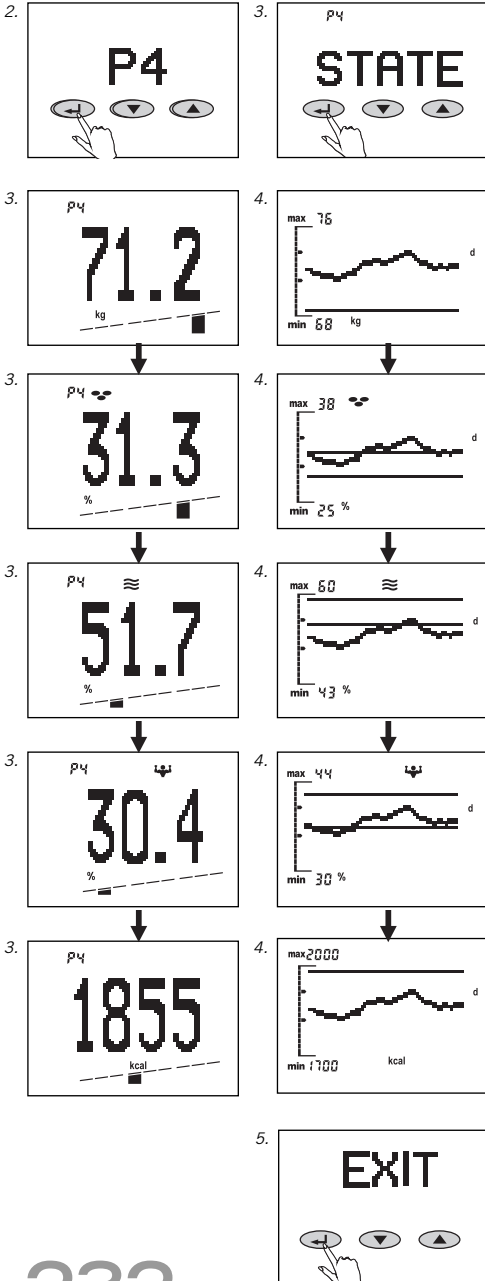
A mérleg nem ismeri fel önmagától a méredzkedőt vagy az eredményeket nem a megfelelő személyi memória-helyhez rendeli hozzá. Ilyenkor az alábbiak szerint járjon el.

1. Kezdje el az adatok bevitelét ( ← ).
2. A ▼/▲ gombokkal válassza ki a megfelelő (P1 ...P8) memóriahelyet és erősítse meg ( ← ) kiválasztást.
3. A ▼/▲ gombokkal válassza ki a "TEACH" módot és erősítse meg ( ← ) a kiválasztást.

Utána rögtön tegye a földre a testelemző mérleget, várja meg a 0.0 kijelzést és lépjen rá mezítláb.

Rálépés után a mérleg elvégzi a test összetételének elemzését. A méredzkedőt újból hozzárendeli a régi memóriahelyhez, amelyet a jövőben önműködően fel fog ismerni.





## Az elemzési adatok behívása (STATE)

Szükség esetén be lehet hívni a tárolt személyek utolsó elemzési adatait.

1. A behívást indítsa el ( ← ).
2. A ▼/▲ gombokkal válassza ki a (P1 ...P8) memóriahelyet és erősítse meg ( → ) a kiválasztást.
3. A "STATE" állapotot erősítse meg ( → ). Ekkor kiválaszthatja az utolsó elemzési adatokat a ▼/▲ gombokkal.
4. A ← gomb ismételt megnyomásával juthat vissza a várható állapot görbéihez. A várható állapot görbéi között a ▼/▲ gombokkal lehet átkapcsolni. A → gomb ismételt megnyomásával lehet eljutni arra a kijelzésre, amely az utolsó elemzés adatai alapján cselekvési ajánlást ad az illető személynek.
5. A ← gomb ismételt megnyomásával lehet választani a kijelző menü különböző szintjei közül.

Magasabb szintre az "EXIT" ill. "OFF" gombbal lehet eljutni és ezt a ← gombbal lehet megerősíteni.

Ha 1 percre egyetlen gombot sem nyom meg, kikapcsol a kijelző.

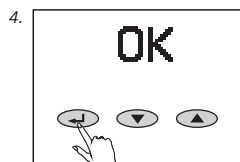
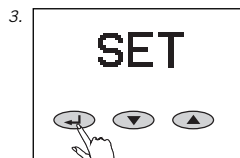
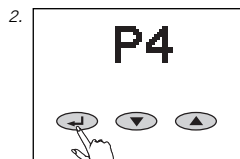


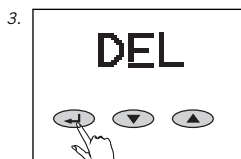
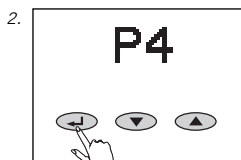
## Személyes adatok módosítása (SET)

Ha például:

- az életkor 1 évvel nő (születésnap),
- a testmagasság megváltozik (felcseperedő gyermekeknél),
- a mozgástípus módosul vagy
- a várható állapot kijelzését át kell állítani, járjon el az alábbi módon:

1. Kezdje el az adatok bevitelét (↵).
2. A ▼/▲ gombokkal válassza ki a (P1 ...P8) memóriahelyet és erősítse meg (↵) a kiválasztást.
3. A ▼/▲ gombokkal válassza ki a "Set" módot és erősítse meg (↵) a kiválasztást. Ekkor módosítani lehet a kívánt adatokat az "Adatbevitel" alatt már ismertetett módon.
3. Miután megerősítette a műveletet az "OK"-val, az új adatok már a memóriában vannak. A módosított adatokat a készülék a test összetételének következő elemzésétől kezdve veszi tekintetbe.





## Személyes adatok törlése (DEL)

Ha teljesen törölni szeretné valakinek az adatait és az állapot várható alakulását, járjon el az alábbi módon:

1. Kezdje el az adatok bevitelét ( ← ).
2. A ▼/▲ gombokkal válassza ki a (P1 ...P8) memóriahelyet és erősítse meg ( ← ) a kiválasztást.
3. A ▼/▲ gombokkal válassza ki a "DEL" műveletet és erősítse meg ( ← ) a kiválasztást.

A készülék biztonsági ellenőrzést hajt végre.

Az ▲ gomb megnyomása visszavonhatatlanul törli az illető személy minden adatait.

A memóriahely újból használatba vehető.

A törlő műveletből a ▼ gombbal lehet kilépni és az adatok benne maradnak a memóriában.

## Várható állapot kijelzése

Méredzkedjen rendszeresen, hogy a görbe a lehető legpontosabban adja vissza a várható állapotot.

A várható állapot görbájén akár 60 érték is szerepelhet. Feltéve, hogy megfelelő számú mérést végeztek.

Naponta többször végzett mérés esetén egyetlen középérték kerül a memóriába.

7 nap során végzett mérések értékei adják a heti középértéket.

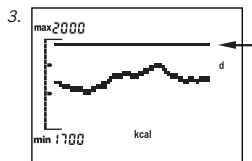
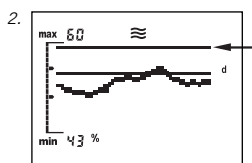
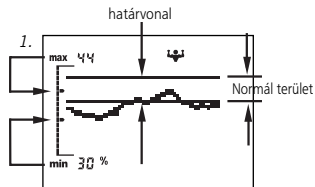
30 nap során végzett mérések értékei adják a havi középértéket.

A "max" és "min" után megadott érték a görbe maximális ill. minimális értékének felel meg, amely a legközelebbi egész számú értékre van fel- ill. lekerekítve.

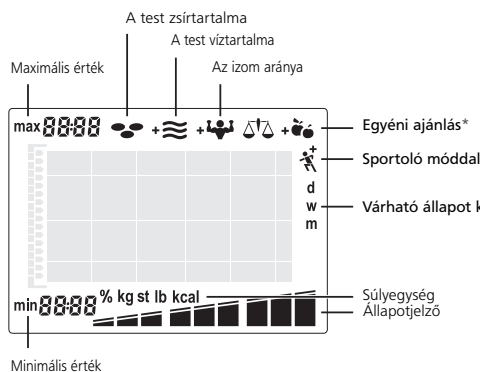
1. A várható állapot kijelzésén a mindenkori személynél számított normális tartományt a határoló vonalak közé eső terület jelzi ki.

2. Ha a normál tartomány egyik határoló vonala a várható állapot görbéjéhez képest nincs a kijelzési tartományban, a megfelelő határoló vonal a görbe legszélén jelenik meg.

3. Ha csupán egyetlen határoló vonal látszik egészen fenn vagy egészen lenn, ez azt jelenti, hogy az egész görbe a normális tartomány felett vagy alatt van



## A testelemző mérleg kijelzőjén látható jelképek



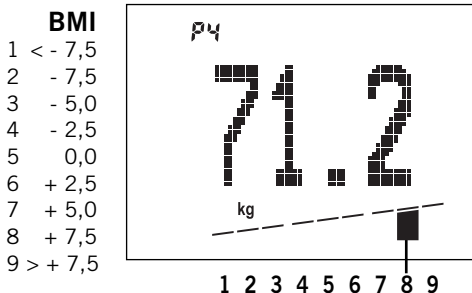
A cselekvési ajánlás jelképeinek jelentése:

- + Többet kell innia!
- + Ajánlatos izomépítő edzést végeznie!
- Ajánlatos átállnia más táplálkozásra!
- Az elemzés alapján az Ön értékei rendben vannak!

## Egyéni ajánlás

A testösszetétel elemző mérleg a személyes adatok és az egészségügyi szakemberek ajánlása alapján megállapítja az illető személy testsúly és testszír hányad szempontjából ideális állapotát. Továbbá kideríti az egész test víz- és izom hányadát is. Vegye

figyelembe, hogy az izmokban is van testvíz, amely már benne szerepel a testvíz elemzési értékében. Ezért van, hogy 100 % feletti érték szerepel az összesítő elszámolásban.



**Eltérés az Ön személyes normál értékétől**

## Testsúly

A kijelző kg egységben jelzi ki a testsúlyt, alatta pedig a 9 közül egyetlen szegmens látható az oszlopgrafikán. Az éppen élő szegmens helyzete jelzi, hogy a BMI érték alapján hogyan ítélt meg a mért testsúly.

A BMI (Body-Mass-Index = testtömeg mutató) a súlytöbblet vagy súlyhiány alapján fennálló egészségi kockázat mértékét adja meg. A BMI szerinti besorolás alapján az orvosok az alábbi osztályokba sorolják az embereket: "súlyhiányos", "normál súlyú", "súlytöbbletes" és "erősen súlytöbbletes".

$$\text{BMI} = \frac{\text{testsúly (kg)}}{\text{testmagasság (m)}^2}$$

## Testzsír arány

A zsír testtömeghez vett aránya %-os értékben jelenik meg a kijelzőn, alatta pedig a 9 szegmens közül egy darab látható az oszlopokból álló ábrán.

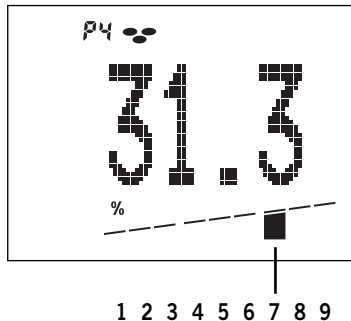
A túl sok testzsír az egészségre káros és csúnya is. Ennél fontosabb, hogy a testzsír túl nagy aránya többnyire együtt jár a vérben lévő zsír fokozott mennyiségével és rendkívüli mértékben megnöveli a különböző betegségek, így pl. a cukorbetegség, szívbetegségek, magas vérnyomás stb. kockázatát.

A test erősen lecsökkent zsíraránya azonban ugyanúgy egészségtelen. A bőr alatti zsírszövetek mellett az emberi test fontos zsírlerakódásokat is kialakít, hogy védje a belső szerveket és biztosítsa a fontos metabolikus funkciókat.

Ha ezeket a lényeges zsírtartalékokat valami kikezdi, anyagcsere zavarokra kerülhet sor. A nőknél például 10 % alatti testzsír értékeknél kimaradhat a menstruáció. Azonfelül a csontritkulás veszélye is megnő.

A test normál zsíraránya az életkortól és mindenek előtt az ember nemétől függ.

Nőknél a normális érték kb. 10%-al magasabb a férfiaknál mérhető értékhez képest. Az életkor előre haladásával a szervezet izomtömege csökken és így nő a zsírarány.



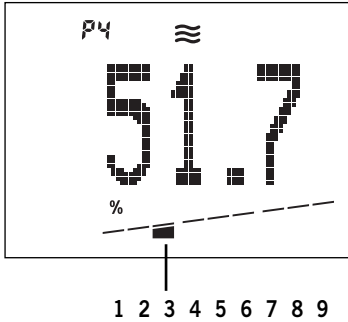
## Eltérés az Ön személyes normál értékétől

1	< - 12 %	igen alacsony zsírarány
2	- 12 %	alacsony zsírarány
3	- 7 %	
4	- 3 %	normális zsírarány
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	magas zsírarány
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	igen magas zsírarány

### Példa:

Mért testzsírarány = a teljes súly 31,3 %-a

Eltérés az Ön személyes normál értékétől = +7 %



### Eltérés az Ön személyes normál értékétől

1	< -	6 %	igen alacsony vízarány
2	-	6 %	alacsony vízarány
3	-	4 %	
4	-	2 %	normális vízarány
5		0 %	
6	+	2 %	
7	+	4 %	magas vízarány
8	+	6 %	
9	>	6 %	

#### Példa:

Mért testvízarány = a teljes súly 51,7 %-a

Ez az érték mintegy 4 %-kal van a kiszámított személyes normál érték alatt.

### Testvíz arány

A víz testtömeghez vett aránya %-os értékben jelenik meg a kijelzőn, alatta pedig a 9 szegmens közül egy darab látható az oszlopokból álló ábrán.

Az elemzéskor kijelzett érték az úgynevezett "összes testvíznek" "(total body water (TBW)" felel meg. A felnőtt ember testének mintegy 60%-a vízből áll. Ennél mindenképpen van egy bizonyos sávszélesség: az idősebb embereknél kisebb a vízarány, mint a fiataloknál és a férfiaknak nagyobb a vízarányuk, mint a nőknek. A férfi és nő közötti eltérés a női test nagyobb zsírtömegén alapul. Mivel a testvíz túlnyomó része a zsírtmentes tömegben található (a ZSMT 73 %-a víz) és a zsírszövet víztartalma természetesen kicsi (a zsírszövetnek kb.

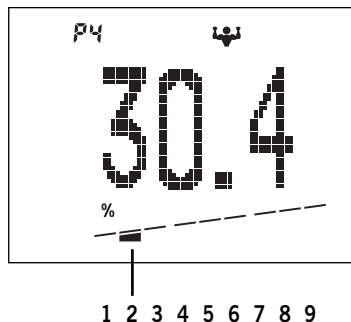
10%-a víz), minél nagyobb a test zsíráránya, annál kisebb a testben lévő víz aránya.

## Izomarány

Az izom testtömeghez vett aránya %-os értékben jelenik meg a kijelzőn, alatta pedig a 9 szegmens közül egy darab látható az oszlopokból álló ábrán.

Az izomtömeg az emberi test motorja. Az energiaforgalom legnagyobb része az izmokban bonyolódik le. Az izmok gondoskodnak a testhőmérséklet fenntartásáról és képezik az alapját a fizikai teljesítőképességnek. A isportolt, izmos testet esztétikusnak látjuk.

Az izomtömeg ellenőrzése különösen fontos azoknál, akik súly- vagy zsírproblémákkal küszködnek. Mivel a test az izmok segítségével éli fel a felesleges energiataralékokat vagy dolgozza le a zsírpárnákat, a súlycsökkenés csak akkor lehet tartós, ha a helyükre izom épül be.



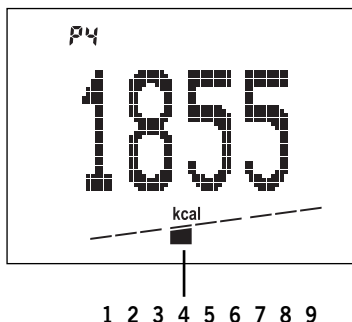
### Eltérés az Ön személyes normál értékétől

1	< - 6 %	igen alacsony izomarány
2	- 6 %	alacsony izomarány
3	- 4 %	
4	- 2 %	normális izomarány
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	magas izomarány
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

#### Példa:

Mért izomarány = a teljes súly 30,4 %-a

Ez az érték mintegy 6 %-kal van a kiszámított személyes normál érték alatt.



## Energiaszükséglet

Mialatt a megjelenítõn megjelenik az energiaszükséglet kcal-ban, az alatta lévõ oszlopdiagramon a 9 szegmens egyike látszik.

Az energiaszükségletet a gép a személyes adatokból számítja ki, amelyet a mindenkori mozgás típusának és a testtömeg mért eloszlásának megfelelően korrigál. alanygyacsera + mozgásaktívítási igény = energiaszükséglet Ha az egyéni energiaszükségletnél kevesebb kilokalóriát vesz magához, a test súlyvesztéssel válaszol. A súly nõ, ha több kilokalóriát vesz magához.

### Eltérés az Ön személyes normál értékétõl

1	< - 15 %	igen alacsony energiaszükséglet
2	- 15 %	alacsony energiaszükséglet
3	- 10 %	
4	- 5 %	
5	0 %	normális energiaszükséglet
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	magas energiaszükséglet
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

#### Példa:

Mért energiaszükséglet = 1855 kcal.

Ez az érték a számított normál energiaszükségletnél 5 %-al kisebb.



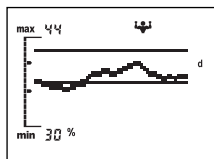
## Fontos útmutatások

### Hogyan lehet mérni helyesen?

A mérést lehetőleg meztelenül és mezítláb célszerű végezni. Célszerű ügyelni rá, hogy a mérésre mindig azonos feltételek között és a nap azonos szakában (pl. reggel, felébredt állapotban) kerüljön sor.

### Milyen gyakran mérédked-jem a Soehnle testelemző készülékeivel?

Ebben tulajdonképpen Ön dönt. De azt ajánljuk, hogy naponta mindig ugyanabban az időpontban, ugyanolyan feltételek mellett végezze a méréskedést. A napi programjának alakulása, az evési és ivási szokások, de az életmód is befolyással vannak a vízháztartásra. Ezt a testelemző készülék kijelzett értékeinek ingadozásán lehet észrevenni. A mérleg a középértéket tárolja a memóriában.



### Már az első napon látni lehet a testtömeg arányainak százalékos változását?

Lehet, hogy a testelemző készülék eltérő értékeket mutat. Ennek oka, hogy a nap folyamán ingadozik a vízháztartás, továbbá hogy a test saját értékei a terheléstől függően változnak.

### Ha megváltoztatom valamelyik személyes memóriahely adatait, eltűnnek a memóriából a várható állapot görbéi?

Nem. Csak ha az adatokat is kitörli.

### Külső hatások befolyásolhatják-e a mérési eredményeket?

Ha pl. a készülék közvetlen közelében rádiós készülékek üzemeltetnek, szélsőséges esetben az elektromágneses hatások befolyásolhatják a kijelzett értéket.

A zavaró hatás megszűnése után újból rendeltetésszerűen használható a mérleg, csak esetleg ki- majd be kell kapcsolni.

### Hogyan keletkeznek a várható állapot görbéi?

A napi (day) görbe jelentése: Az utolsó 60 nap napi középértékei jelennek meg. Az utolsó érték mindig a görbe jobb oldalára kerül.

A heti (week) görbe jelentése: A készülék a 7 nap alatt mért értékekből heti középértéket számít. Az első heti középérték tehát csak egy hét múlva jelenhet meg\*. Az utolsó 60 heti középérték jeleníthető meg.

A havi (month) görbe jelentése:

A készülék 30 nap középértékéből havi középértéket számít. Az első havi középérték tehát csak 30 nap múlva jelenhet meg\*. Akár 60 darab havi középérték is kijelelhető.

\* Ezért eleinte ajánlatos a várható állapot napi alakulását választani.

## A mérések eredményét befolyásoló tényezők

Az elemzés az emberi test elektromos ellenállásának mérésén alapul. Az étkezési szokások és az egyéni életvitel befolyásolja a vízháztartást. Ezt mutatják a kijelzőn észlelhető ingadozások.

Az elemzési eredmények pontos és megismételhető tárolásához gondokodjon azonos mérési feltételekről, mert csak így tudja a változásokat hosszabb időn keresztül figyelemmel kísérni.

Ezen felül a vízháztartást a következő tényezők befolyásolhatják:

Fürdés után túl alacsony testzsírtömeget és túl.

Magas testvíztömeget mutat-hat.

Étkezés után az érték magasabb lehet.

Nőknél a menstruációs ciklustól függően eltérések jelentkezhetnek.

A testvíz mennyiségének csökkenése jelentkezhet

betegség vagy fizikai igénybe-vétel (sportolás) következté-ben. Sporttevékenység után a következő mérésig 6-8 órát kell várni.

Eltérő vagy valószínűtlen ered-mény léphetnek fel a következő esetekben:

Lázás, ödémás vagy csontrit-kulásos személyeknél.

Műveskezelésben részesülőknél.

Szívgyógyszereket szedő sze-mélyeknél.

Terhes nőknél.

Sportolóknál, akik hetente több mint 10 órát intenzíven edzenek, és nyugalmi pulzusa kevesebb mint 60/perc.

Élsportolóknál és test-építőknél.

17 évesnél fiatalabbnál.

Ha az elemzés végzésekor nedves zokni van a mért sze-mély lábán.

## Műszaki adatok

teherbírás x osztás = max 150 kg x 100 g

Kijelző felbontása:

Zsírtartalom: 0,1%

Vízartalom: 0,1%

Izomtömeg: 0,1%

Kalória felhasználás: 1 kcal

Testmagasság: 100 - 250 cm

Életkor: 10-99 év

Memóriahely 8 személyre


Nagy LCD kijelző

Kívánt elem: 4 x 1,5 V AA

Az elemek benne vannak a csomagolásban.

## Használt elektromos és elektronikus készülékek ártalmatlanítása



A terméken vagy csomagolásán elhelyezett jelkép arra utal, hogy a  terméket nem szabad

közönséges háztartási szemétként kezelni, hanem az elektromos és elektronikus készülékek újrahasznosítására szakosodott átvevő helyen kell leadni. További információ kapható az önkormányzatnál, a kommunális hulladék-ártalmatlanító üzemeknél vagy az üzletben, ahol a terméket vásárolta.

## Jelzések

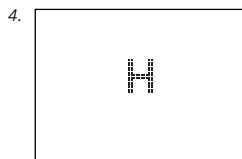
1. Az elem lemerült.
2. Túlterhelés: 150 kg felett.
3. Valószínűtlen elemzési eredmény — ellenőrizze a személyes programozást.
4. Rossz lábkontaktus: Tisztítsa meg a mérleget vagy mosson lábat, illetve ügyeljen a megfelelő bőrnedvességre. Ha a bőre túl száraz – nedvesítse be a lábát, vagy a mérést végezze zuhanyozás/fürdés után.

## Az elem eltávolítása

Ne tegye az elemet a háztartási hulladék közé. A fogyasztót törvény kötelezi a használt elemek visszaszolgáltatására. A használt elemeket a legközelebbi nyilvános gyűjtőhelyen vagy az ilyen elemek forgalmazásával foglalkozó üzletekben kell leadni.



Pb = ólomtartalmú  
Cd = Kadmiumtartalmú  
Hg = Higanytartalmú



Kérdéseiket és javaslataikat szívesen fogadják az alábbi helyeken:

## Fogyasztói Szolgálat

Tel: (08 00) 5 34 34 34

## Héftől csütörtökig

09:00 - 12:15 óra és 13:00 - 16.00 óra között

## Pénteken

09:00 - 12:15 óra és 13:00 - 15.00 óra között

## Nyilatkozat az EU szabványok teljesítéséről

**CE** A Soehnle kijelenti, hogy a Body Balance készülék összhangban van az 2004/108/EC jelű irányelv alapvető követelményeivel és a többi vonatkozó rendelkezéssel.

A berendezés az érvényben lévő 2004/108/EC EU-szabály előírásainak megfelelően rádiószugárzás mentes.

Figyelmeztetés: Rendkívüli elektromágneses hatásnak kitett helyen, például rádió- készülék közvetlen közelében a mutatott értékek a valóságtól eltérőek lehetnek.

A zavaró körülmények megszüntetése után a berendezés újra megfelelően használható, adott esetben ismét be kell kapcsolni.

## Garancia

A SOEHNLE az eladás dátumától 3 évig garatálja, hogy ingyenesen, javítással vagy cserével megszünteti az anyag- vagy gyártási hibákból eredő hiányosságokat. Kérjük, őrizze meg a számlát és a garancialevelet. Garanciális esetben a mérleget a garancialevéllel és a számlával együtt vigye vissza a vásárlás helyére.



## Garanciaszelvény

Garanciális esetben a mérleget ezzel a garancialevéllel és a számlával együtt vigye vissza a vásárlás helyére.

Feladó

---



---

A reklamáció oka

---



---



---

---

**Polsku**

---

Wprowadzenie	246
Ważne wskazówki	246
Elementy sterujące	248
Przygotowanie	248
Wprowadzanie danych	250
Analiza składu organizmu	252
Powtórna edycja danych osobowych (TEACH)	253
Odczyt wyników analizy (STATE)	254
Zmiana danych osobowych (SET)	255
Usuwanie danych osobowych (DEL)	256
Krzywe trendu	257
Zalecenia indywidualne	258
Istotne wskazówki	263
Czynniki wpływające na wynik pomiaru	264
Dane techniczne	264
Utylizacji urządzeń elektrycznych i elektronicznych	265
Kumunikaty	265
Utylizacja baterii	265
Dział obsługi klienta	266
Deklaracja zgodności	266
Gwarancja	266

Serdecznie dziękujemy za zakup wagi Soehnle do analizy ciężaru ciała.

Ten markowy produkt pomoże Ci ocenić stan Twojego organizmu.

Przed pierwszym użyciem należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi i zapoznać się z urządzeniem. Instrukcję obsługi należy zachować, aby w każdym czasie mieć dostęp do zawartych w niej informacji.

## Ważne wskazówki

Chcąc zmniejszyć wagę ciała w przypadku nadwagi lub zmniejszyć ją w przypadku niedowagi, należy skonsultować się z lekarzem. W przypadku każdej terapii lub diety należy skonsultować się z lekarzem.

Zalecenia dotyczące programów gimnastycznych lub kuracji odchudzających bazujące na uzyskanych za pomocą wagi pomiarach winny pochodzić od lekarza lub innej wykwalifikowanej osoby.

SOEHNLE nie ponosi odpowiedzialności za szkody lub straty spowodowane przez Body Balance, ani za roszczenia osób trzecich.

Niniejszy produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie jest przystosowany do profesjonalnego użytku szpitalnego lub w innych placówkach medycznych. Produkt nie jest przeznaczony dla osób z elektronicznymi implantami (rozrusznikiem serca itp.)



Wagę należy użytkować tylko na twardym, równym podłożu (podłoga ceramiczna, parkiet itp.).

**Ustawienie wagi na dywanie może spowodować błędy w pomiarach.**

## Waga to nie wszystko - wszystko zależy od prawidłowej analizy ciała

O ile wcześniej za podstawę oceny stanu ciała człowieka przyjmowano informację o jego całkowitej wadze, obecnie wiadomym jest, że o wiele ważniejsze są jej „części składowe”. Ewolucja ukształtowała człowieka jako istotę, która musi się dużo ruszać przyjmując przy tym niewielką ilość pożywienia. Człowiek „nowoczesny” zachowuje się dokładnie na odwrót: niewiele ruchu przy zbyt obfitym i częstokroć niewłaściwym odżywianiu się. Skutki są znane. Wielu chorób cywilizacyjnych można by uniknąć, gdybyśmy mogli się tylko zaprogramować na właściwy tryb życia. Z reguły mamy zbyt dużą wagę ciała, gdyż mamy zbyt dużo tkanki tłuszczowej! Kto zatem chce się odchudzać, winien równocześnie pracować nad swoją muskulaturą. Na niedostatek pożywienia (= dietę) ciało reaguje mianowicie wdrożeniem „programu awaryjnego”.

Zanim sięgnie po swoje rezerwy ukryte w tkance tłuszczowej, zużywa najpierw masę mięśniową. I na odwrót: dostatek pożywienia powoduje w pierwszej kolejności odbudowę rezerw tłuszczowych. Tak pojawia się dobrze znany „efekt jo-jo”.

Równoczesny trening muskulatury/fitness pozwala utrzymać właściwą równowagę między wagą ciała, ilością tkanki tłuszczowej oraz masą mięśniową.

Body Balance pomoże Ci zachować dobre zdrowie. Ta elektroniczna waga do analizy składu organizmu posiada następujące funkcje:

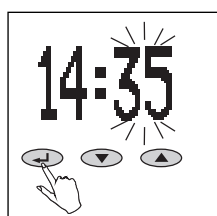
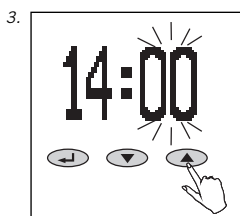
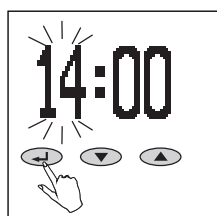
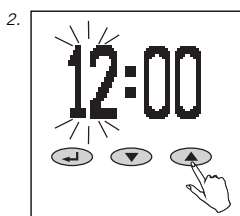
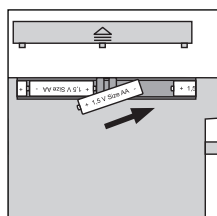
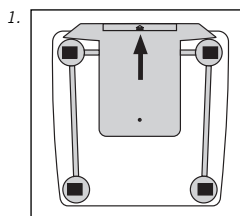
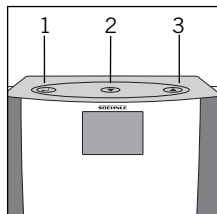
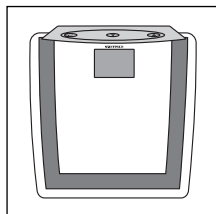
W oparciu o Twoje indywidualne dane i zalecenia ekspertów do spraw zdrowia i składu organizmu waga Body Balance określi zawartość tłuszczu, wody i masy mięśniowej w Twoim ciele oraz jego ciężar.

Po indywidualnej ocenie wyników analizy otrzymasz informację odnośnie dalszego postępowania.

Możesz wybrać i zapoznać się z przebiegiem jednej z następujących krzywych trendu: ilości tłuszczu, wody lub masy mięśniowej w ciele, jego zapotrzebowania energetycznego i ciężaru z rozbićciem na dni, tygodnie lub miesiące, a następnie porównać je z normą.

Waga posiada pamięć umożliwiającą zapis danych dla 8 różnych osób oraz automatyczną identyfikację osoby korzystającej z wagi.

Dla sportowców przewidziano 2 dodatkowe tryby pomiaru.



## Elementy sterujące

1. Zatwierdź (↵)
2. Minus (▼)
3. Plus (▲)

## Przygotowanie

1. Włóż baterie.  
Automatycznie włączy się tryb ustawiania czasu.
2. Godzina: Ustaw godzinę (▼ = minus, ▲ = plus) i zatwierdź (↵).
3. Godzina: Ustaw minuty (▼ = minus, ▲ = plus) i zatwierdź (↵).

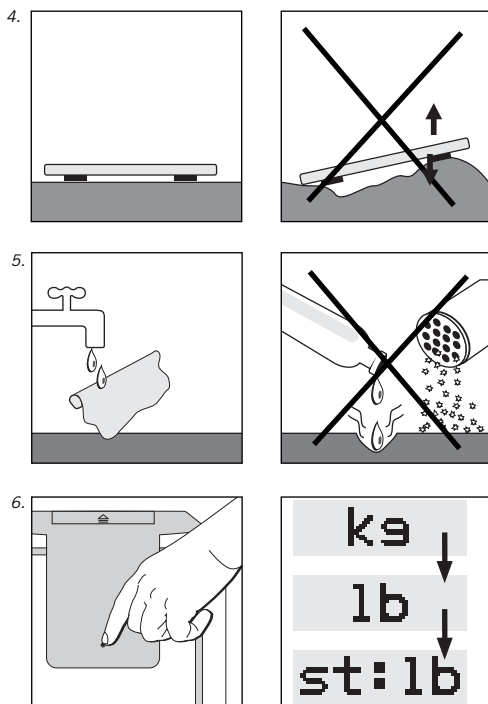
### Wskazówka:

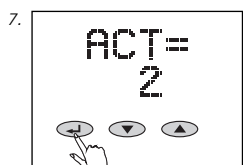
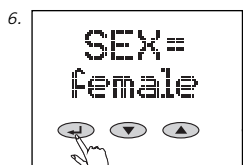
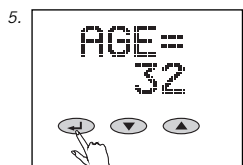
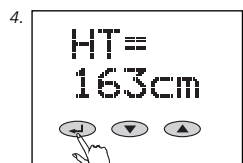
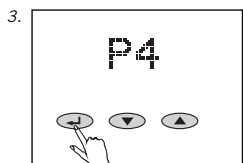
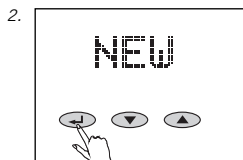
Po włożeniu baterii i ustawieniu godziny wagę należy od razu (dopóki wyświetlana jest wartość 0.0) postawić na równej powierzchni i poczekać, aż sama się wyłączy. Dopiero wtedy można rozpocząć edycję danych. W przeciwnym razie ciężar własny wagi mógłby zostać doliczony do pierwszego ważenia. To samo może się zdarzyć podczas normalnego użytkowania wagi, jeżeli przed ważeniem weźmie się ją do ręki.



4. Przed każdym pomiarem wagę należy ustawić na równym, stabilnym podłożu (nie na dywanie).
5. Czyszczenie i pielęgnacja: Czyścić lekko zwilżoną szmatką. Nie stosować rozpuszczalników ani środków do szorowania. Nie zanurzać wagi w wodzie.
6. Przycisk z tyłu wagi umożliwia zmianę jednostki z kg/cm na lb/in lub st/in.

Uwaga! Ryzyko poślizgnięcia na mokrej powierzchni.





## Wprowadzanie danych

Dla prawidłowego działania wagi należy wprowadzić osobiste dane poszczególnych osób, a następnie dana osoba musi bezzwłocznie stanąć na wadze bez obuwia.

1. Przy dokonywaniu ustawień wagę umieścić na stole.
2. Uruchom edycję danych (←), a następnie za pomocą przycisków ▼/▲ wybierz "NEW" i zatwierdź (←).
3. Wybrać miejsce w pamięci (P1 ... P8) (▼ = minus, ▲ = plus) i potwierdzić (←).
4. Ustawić wzrost (▼ = minus,

▲ = plus) i potwierdzić (←).

5. Ustawić wiek (▼ = minus, ▲ = plus) i potwierdzić (←).
6. Wybrać płeć (▼ = ♀ mężczyzna [male], ▲ = ♂ kobieta [female]) i potwierdzić (←).
7. Ustawić żądaną wartość dla stopnia aktywności (▼ = minus, ▲ = plus). Wartość ta jest potrzebna do ustalenia zapotrzebowania energetycznego organizmu.

## Aktywności

		max. 2 godz./dzień w
1	brak aktywności fizycznej	pozycji stojącej lub w ruchu
2	lekkie, aktywne zajęcia w pozycji siedzącej lub stojącej	
	Prace domowe lub w ogrodzie,	
3	głównie w pozycji stojącej, tylko czasem na siedząco	
4*	Sportowcy oraz osoby zażywające dużo ruchu	min. 5 godz./tydzień intensywnego treningu
5*	Osoby wykonujące ciężką pracę, sportowcy wyczynowi	min. 10 godz./tydzień intensywnego treningu

\* Intensywny trening ma duże znaczenie dla wyników analizy. Z tego powodu niniejsza waga wyposażona została w dwa różne tryby dla sportowców. Ustawiona wartość można rozpoznać za pomocą następującego symbolu lub .

8. Ustaw okres krzywej trendu (dzień, tydzień, miesiąc) (▼ = minus, ▲ = plus) i zatwierdź (↵).

Na początku proponujemy wybrać trend dzienny, gdyż w przeciwnym razie pierwszy wynik pokaże się dopiero po upływie tygodnia względnie miesiąca.

9. Wybierz wartość (ciężar, ilość tłuszczu, wody lub masy mięśniowej, zapotrzebowanie energetyczne), która ma być wyświetlona w postaci krzywej trendu (▼ = minus, ▲ = plus) i zatwierdź wybór (↵).

10. "OK" zatwierdź (↵).

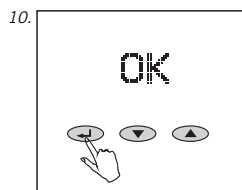
Następnie szybko postawić wagę na podłodze, poczekać, aż pojawi się 0.0 i boso wejść na wagę.

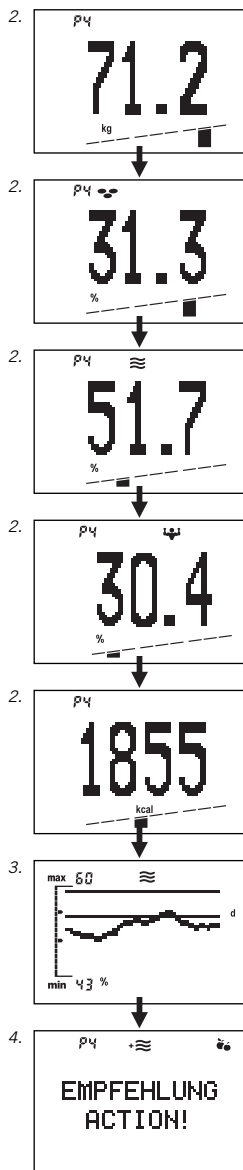
Pierwszy pomiar jest niezbędny ze względu na zapis danych potrzebnych do późniejszej, automatycznej identyfikacji osób korzystających z wagi. Jeżeli waga pozostanie pusta, to na wyświetlaczu pojawi się "ERROR" i trzeba będzie powtórnie edytować dane.

Po wejściu na wagę rozpocznie się pierwsza analiza składu organizmu.

Waga posiada tryb Timeout. Nieużywana wyłącza się automatycznie po upływie ok. 40 sekund.

Dane pozostają w pamięci nawet w przypadku wymiany baterii.





## Analiza składu organizmu

Aby wyniki były miarodajne, na wagę powinno się wchodzić bez ubrania.

1. Wejdz na wagę. Pokaże się ciężar i – do chwili zakończenia analizy (5-10 sek.) – bieżący wykres słupkowy. Nie schodzić z wagi aż do końca analizy
2. Po automatycznej identyfikacji osoby ponownie pojawi się ciężar oraz ilość tłuszczu (☹), wody (≡) i masy mięśniowej (♣) w organizmie, a także jego zapotrzebowanie energetyczne (kcal) wraz z odpowiednim wykresem słupkowym. Zakres normy dla danej osoby obejmuje 3 środkowe segmenty wykresu słupkowego. Interpretacja wyników znajduje się na stronie 258.
3. Następnie pojawia się krzywa trendu wybrana w czasie edycji danych.
4. Kolejną informacją jest indywidualne zalecenie odnośnie dalszego postępowania.

Znaczenie symboli:

- + ≡ Zalecana większa ilość płynów.
- + ♣ Zalecany trening mający na celu zwiększenie

masy mięśniowej!

- ☹ Zalecana zmiana diety!
- ♣ Wyniki analizy w porządku!

5. Zejdź z wagi. Po wyświetleniu numeru miejsca w pamięci waga automatycznie się wyłączy.




Czasem, choć rzadko, zdarza się, że automatyczne przyporządkowanie wyniku analizy nie jest możliwe. Waga wyświetla wówczas na zmianę numery miejsc w pamięci tych osób, które są najbliższe wyniku analizy. Pomiar został zakończony i można zejść z wagi, zatwierdzając swoje indywidualne miejsce w pamięci odpowiednim przyciskiem ▲ lub ▼ (przycisk ▼ dla pierwszego, a przycisk ▲ dla drugiego wyświetlanego miejsca w pamięci). Następnie wyświetla się ciężar ciała oraz ilość tłuszczu, wody i masy mięśniowej w organizmie, a także zapotrzebowanie energetyczne.

Jeżeli różnica pomiędzy bieżącym a ostatnim pomiarem ciężaru wynosi ponad +/- 3 kg (np. po urlopie), to waga nie rozpozna osoby lub przyporządkuje ją do niewłaściwego miejsca w pamięci. Dalej należy postępować zgodnie z opisem w punkcie "Powtórna edycja danych osobowych (TEACH)".

Proszę pamiętać, że przy wejściu na wagę w butach lub w skarpetkach określany jest tylko ciężar ale nie jest przeprowadzana analiza ciężaru ciała!

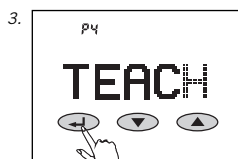
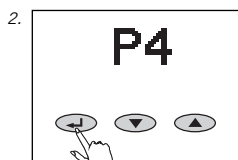
### Powtórna edycja danych osobowych (TEACH)

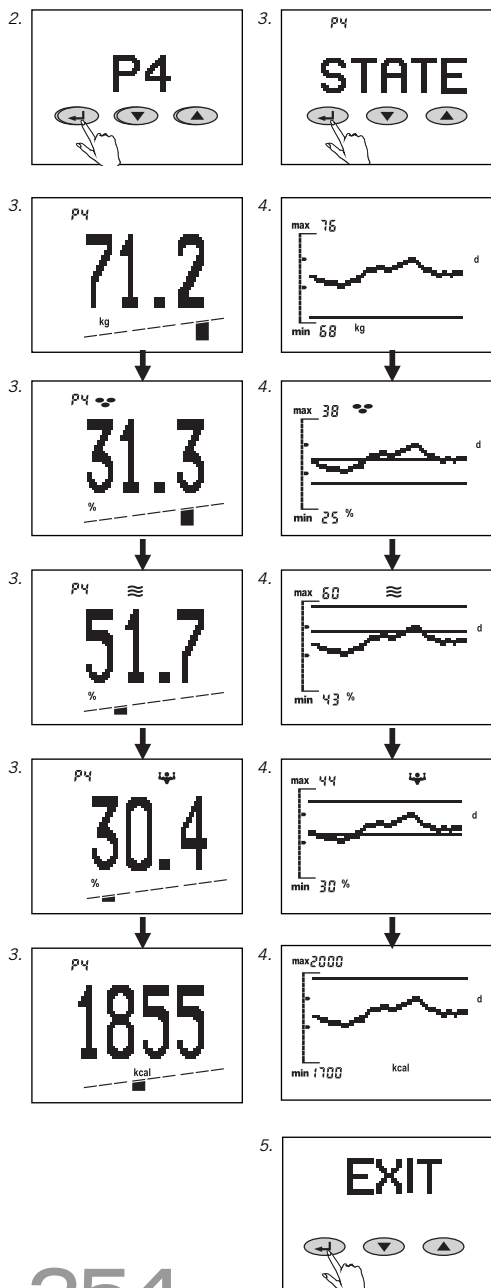
Poniższą procedurę należy przeprowadzić w sytuacji, gdy nie nastąpiła automatyczna identyfikacja osoby lub gdy osoba została przyporządkowana do niewłaściwego miejsca w pamięci. Aby przeprowadzić procedurę, o której mowa, należy wykonać następujące czynności:

1. Uruchom edycję danych (  ).
2. Za pomocą przycisków ▼/▲ wybierz odpowiednie miejsce w pamięci (P1 ... P8) i zatwierdź (  ) wybór.
3. Za pomocą przycisków t/s wybierz "TEACH" i zatwierdź (  ).

Następnie szybko postawić wagę na podłodze, poczekać, aż pojawi się 0.0 i boso wejść na wagę.

Po wejściu na wagę rozpocznie się analiza składu organizmu. Użytkownik zostanie przypisany do swojego poprzedniego miejsca w pamięci, a w przyszłości automatycznie zidentyfikowany.





## Odczyt wyników analizy (STATE)

W razie potrzeby, można odczytać ostatnie wyniki analizy dotyczące osób zapisanych w pamięci.

1. Uruchom odczyt ( ← ).
2. Za pomocą przycisków ▼/▲ wybierz odpowiednie miejsce w pamięci (P1 ... P8) i zatwierdź ( ← ) wybór.
3. "STATE" zatwierdź ( ← ). Za pomocą przycisków ▼/▲ wybierz ostatnie wyniki analizy.
4. Ponowne naciśnięcie przycisku ← powoduje przejście do krzywych trendu. Przyciski ▼/▲ umożliwiają przeglądanie poszczególnych krzywych. Ponowne naciśnięcie przycisku ← powoduje przejście do ostatnich indywidualnych zaleceń odnośnie dalszego postępowania.
5. Ponowne naciśnięcie przycisku ← umożliwia wybór poszczególnych poziomów menu.

"EXIT" względnie "OFF" oraz zatwierdzenie przyciskiem ← powoduje przejście na kolejny wyższy poziom.

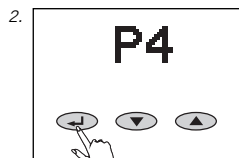
Po 1 minucie bezczynności wyświetlacz gaśnie.

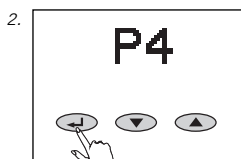
## Zmiana danych osobowych (SET)

Jeżeli chcesz:

- zmienić wiek o 1 rok (urodziny),
- zmienić wzrost (dzieci w okresie wzrostu),
- zmienić rodzaj aktywności lub
- zmienić krzywą trendu, to wykonaj następujące czynności:

1. Uruchom edycję danych (←→).
2. Za pomocą przycisków ▼/▲ wybierz odpowiednie miejsce w pamięci (P1 ... P8) i zatwierdź (←→) wybór.
3. Za pomocą przycisków ▼/▲ wybierz "Set" i zatwierdź (←→). Możesz zmienić żądane dane, jak opisano w punkcie "Edycja danych".
3. Zapisz nowe dane, zatwierdzając za pomocą "OK". Nowe dane zostaną uwzględnione przy okazji następnej analizy.





## Usuwanie danych osobowych (DEL)

Aby usunąć wybrane dane osobowe wraz z odpowiadającymi im krzywymi trendu, wykonaj następujące czynności:

1. Uruchom edycję danych (←).
2. Za pomocą przycisków ▼/▲ wybierz odpowiednie miejsce w pamięci (P1 ... P8) i zatwierdź (←) wybór.
3. Za pomocą przycisków ▼/▲ wybierz "DEL" i zatwierdź (←). System prosi o potwierdzenie operacji. Naciśnięcie przycisku ▲ powoduje nieodwołalne usunięcie wszystkich danych wybranej osoby. Zwolnione w ten sposób miejsce w pamięci można ponownie zająć. Przyciskiem ▼ można opuścić tryb usuwania i zachować dane.



## Krzywe trendu

Regularnie wchodź na wagę, aby krzywa odzwierciedlała możliwie dokładny trend.

Krzywa trendu obejmuje maksymalnie 60 wartości.

Warunkiem jest przeprowadzenie odpowiedniej liczby analiz.

W przypadku kilku pomiarów dziennie, system zapisuje tylko jedną wartość średnią.

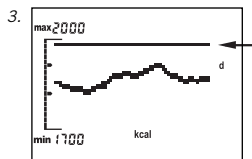
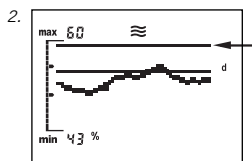
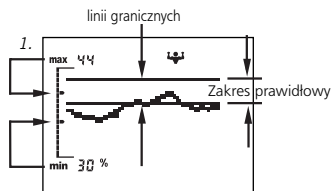
7 wartości dziennych daje średnią wartość tygodniową.  
30 wartości dziennych daje średnią wartość miesięczną.

Wartość poprzedzona znakiem "max" i "min" odpowiada najwyższej względnie najniższej wartości krzywej – zaokrąglonej w górę bądź w dół do najbliższej pełnej wartości.

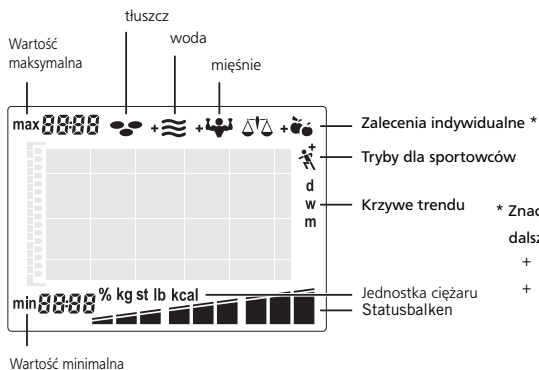
1. Obliczony dla danej osoby zakres normy obejmuje obszar pomiędzy liniami granicznymi.

2. Jeżeli któraś z linii granicznych zakresu normy leży poza wyświetlanym obszarem, to znajduje się ona na samym brzegu wyświetlacza.

3. Jeżeli na wyświetlaczu widać tylko jedną na samej górze lub na samym dole, to oznacza to, że cała krzywa leży nad względnie pod zakresem normy.



## Symbole na wyświetlaczu



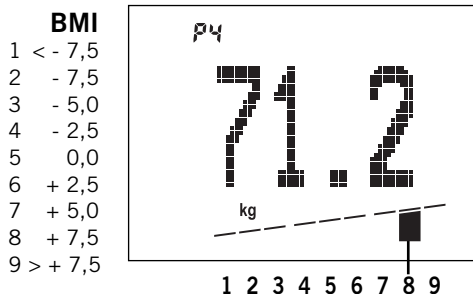
\* Znaczenie symboli dotyczących zaleceń odnośnie dalszego postępowania:

- + Zalecana większa ilość płynów!
- + Zalecany trening mający na celu zwiększenie masy mięśniowej!
- Zalecana zmiana diety!
- Wyniki analizy w porządku!

## Zalecenia indywidualne

Na podstawie wprowadzonych danych oraz zaleceń ekspertów medycznych waga ustala Twój idealny stan odnośnie ciężaru ciała i zawartości tłuszczu. Ponadto określa zawartość wody oraz masy mięśniowej w organizmie. Należy pamiętać, że w

mięśniach znajdują się również cząsteczki wody, które zostały już uwzględnione w analizie zawartości wody w organizmie. Dlatego zsumowanie wszystkich wartości daje zawsze wynik przekraczający 100%



## Ciężar ciała

Na display'u widoczny jest ciężar ciała wyrażony w kg, a pod nim na pasku jeden z 9 segmentów, przy czym położenie aktywnego segmentu stanowi ocenę zmierzonego ciężaru ciała, dokonaną na podstawie wartości BMI. BMI (Body Mass Index) to inaczej miara ryzyka zachorowania w wyniku nadwagi lub niedowagi.

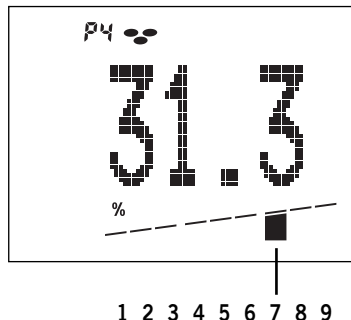
Kolejne przedziały BMI lekarze określają mianem "niedowagi", "wagi prawidłowej", "nadwagi" i "znacznej nadwagi".

$$\text{BMI} = \frac{\text{ciężar ciała (kg)}}{\text{wzrost (m)}^2}$$

**Abweichung von Ihrem persönlichen Normalwert**

## Ilość tłuszczu ustrojowego

Na display'u widoczna jest ilość tłuszczu ustrojowego wyrażona w %, a pod nią na pasku jeden z 9 segmentów. Zbyt duża ilość tłuszczu ustrojowego jest niezdrowa i nieestetyczna. Istotniejszy jest jednak fakt, iż nadmierna ilość tłuszczu ustrojowego prowadzić może do podwyższenia zawartości tłuszczu we krwi, a w konsekwencji do powstania różnych schorzeń, np. cukrzycy, choroby serca, nadciśnienia itd. Zbyt mała ilość tłuszczu ustrojowego jest również niezdrowa, co jego nadmiar. Obok podskórnej tkanki tłuszczowej organizm magazynuje także pewne rezerwy tłuszczu służące do ochrony organów wewnętrznych i podtrzymujące istotne funkcje metaboliczne. Naruszenie tego jakże ważnego rezerwuaru tłuszczu może spowodować zaburzenia przemiany materii. W przypadku kobiet, u których stwierdzono ilość tłuszczu ustrojowego poniżej 10%, może dojść do zaniku menstruacji. Rośnie ponadto ryzyko wystąpienia osteoporozy. Prawidłowa ilość tłuszczu ustrojowego zależy od wieku i płci człowieka. U kobiet jest ona o ok. 10% wyższa niż u mężczyzn. Wraz z wiekiem organizm redukuje masę mięśniową, przez co zwiększa się ilość tłuszczu ustrojowego.



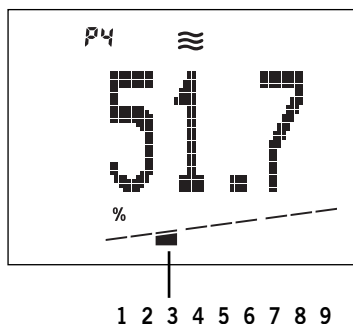
### Oraz odchylenie od Państwa normy

1	< - 12 %	bardzo niska ilość tłuszczu
2	- 12 %	niska ilość tłuszczu
3	- 7 %	
4	- 3 %	prawidłowa ilość tłuszczu
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	wysoka ilość tłuszczu
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	bardzo wysoka ilość tłuszczu

#### Przykład:

Zmierzona ilość tłuszczu ustrojowego = 31,3 % ciężaru całkowitego.

Oraz odchylenie od Państwa normy = + 7 %.



### Oraz odchylenie od Państwa normy

1	< -	6 %	bardzo niska ilość wody
2	-	6 %	niska ilość wody
3	-	4 %	
4	-	2 %	prawidłowa ilość wody
5		0 %	
6	+	2 %	
7	+	4 %	wysoka ilość wody
8	+	6 %	
9	>	+ 6 %	

#### Przykład:

Zmierzona ilość wody ustrojowej = 56,7 % ciężaru całkowitego.

Wartość ta jest o ok. 4 % niższa od obliczonej dla Państwa normy.

### Ilość wody ustrojowej

Na display'u widoczna jest ilość wody ustrojowej wyrażona w %, a pod nią na pasku jeden z 9 segmentów.

Wynik przeprowadzonej analizy odpowiada tzw. "ogólnej ilości wody w organizmie" lub "total body water (TBW)". Organizm dorosłego człowieka składa się w ok. 60% z wody, przy czym odsetek ten jest w przypadku ludzi starszych mniejszy niż u osób młodych, a u mężczyzn jest on wyższy niż u kobiet.

Jeśli chodzi o mężczyzn i kobiety, to różnica w ilości wody ustrojowej sprowadza się do większej w przypadku kobiet masy tłuszczu ustrojowego. Ze względu na fakt, iż większość wody ustrojowej znajduje się w masie beztłuszczowej (73% tej masy to woda) oraz że zawartość wody w tkance tłuszczowej z natury rzeczy jest bardzo niska (ok. 10% tkanki tłuszczowej to woda), wraz ze wzrostem ilości tłuszczu ustrojowego automatycznie rośnie zawartość w organizmie wody.

## Ilość mięśni

Na display'u widoczna jest ilość mięśni wyrażona w %, a pod nią na pasku jeden z 9 segmentów.

Masa mięśniowa to siła napędowa naszego organizmu.

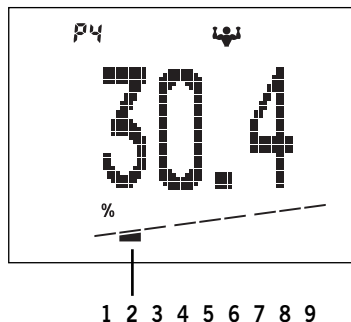
To właśnie w mięśniach przetwarzana jest największa ilość energii i dzięki nim utrzymujemy stałą temperaturę ciała.

Mięśnie stanowią podstawę naszej sprawności fizycznej.

Wytrenowane, umięśnione ciało uchodzi za estetyczne.

Kontrola masy mięśniowej jest szczególnie ważna u osób mających problemy z wagą ciała lub ilością tłuszczu w organizmie.

Dzięki mięśniom nasze ciało może spalić nadmiar energii i istniejące odłogi tłuszczu, przez co redukcja nadwagi może być trwała jedynie przy jednoczesnym treningu zmierzającym do wzrostu tkanki mięśniowej.



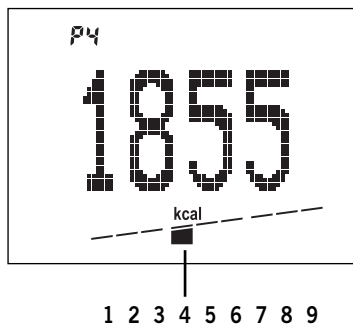
## Oraz odchylenie od Państwa normy

1	< - 6 %	bardzo niska ilość mięśni
2	- 6 %	niska ilość mięśni
3	- 4 %	
4	- 2 %	prawidłowa ilość mięśni
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	wysoka ilość mięśni
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

### Przykład:

Zmierzona masa mięśniowa = 30,4 % ciężaru całkowitego.

Wartość ta jest o ok. 6 % niższa od obliczonej dla Państwa normy.



### Oraz odchylenie od Państwa normy

1	< - 15 %	bardzo niska ilość zużycie energii
2	- 15 %	niska ilość zużycie energii
3	- 10 %	
4	- 5 %	
5	0 %	prawidłowa zużycie energii
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	wysoka ilość zużycie energii
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

#### Przykład:

Zmierzone zapotrzebowanie energetyczne = 1855 kcal.

Wartość ta jest o 5 % niższa niż obliczone, normalne zapotrzebowanie energetyczne.

### Zużycie energii

Gdy na wyświetlaczu pojawi się zapotrzebowanie energetyczne w kcal, to na wykresie słupkowym, znajdującym się poniżej, pojawi jeden z 9 segmentów.

Zapotrzebowanie energetyczne ustalone jest na podstawie indywidualnych danych – z uwzględnieniem współczynnika typu aktywności fizycznej – oraz zmierzonego rozłożenia ciężaru ciała.

Przemiana podstawowa  
+ Przemiana aktywna  
= Zapotrzebowanie energetyczne

W przypadku spożycia mniejszej liczby kilokalorii, niż wymagałoby tego indywidualne zapotrzebowanie energetyczne, organizm zareaguje utratą ciężaru ciała. Ciężar ten wzrośnie, jeżeli spożycie kilokalorii będzie większe.

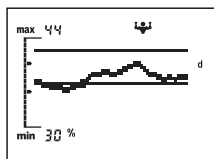
## Istotne wskazówki

### Jak najlepiej się ważyć?

Na wagę najlepiej wchodzić bez ubrania i boso. Należy pamiętać, aby zawsze wchodzić na wagę w takich samych okolicznościach i o tej samej porze (np. rano przed śniadaniem).

### Jak często używać urządzeń analizujących stan organizmu firmy Soehnle?

To zależy właściwie od Ciebie. Naszym zdaniem najlepiej ważyć się raz dziennie, zawsze o tej samej porze i w takich samych warunkach. Gospodarka wodna organizmu zależy nie tylko od rozkładu dnia czy nawyków żywieniowych, ale i od stylu życia. Wyraża się to np. wahaniami wyświetlanych wartości. Waga zapisuje wartość średnią.



### Czy już w pierwszy dzień można zauważyć procentową zmianę ciężaru ciała?

Możliwe, że urządzenie pokaże różne wartości. Jest to spowodowane zmianami w obrębie gospodarki wodnej w ciągu dnia oraz faktem, że stan organizmu zmienia się w zależności od obciążenia.

### Czy zapisane krzywe trendu są usuwane w przypadku zmiany danych zapisanych w określonym miejscu pamięci?

Nie. Dopiero wówczas, gdy dane te zostaną skasowane.

### Czy czynniki zewnętrzne mogą mieć wpływ na wynik pomiaru?

Na przykład w przypadku stosowania urządzeń radiowych w bezpośrednim sąsiedztwie wagi, może dojść do zakłócenia jej wskazań w wyniku oddziaływania bardzo silnego pola elektromagnetycznego. Po wyeliminowaniu źródła zakłóceń wagę można w dalszym ciągu stosować, choć czasem wymaga ona ponownego załączenia.

### Jak powstają krzywe trendu?

Krzywa trendu (day): Pokazywane są średnie, dzienne wyniki pomiarów, przeprowadzonych w ciągu ostatnich 60 dni. Ostatnia wartość zawsze dodawana jest z prawej strony.

Krzywa trendu (week): Na podstawie 7 wartości dziennych obliczana jest średnia wartość tygodniowa. Oznacza to, że pierwsza średnia wartość tygodniowa pojawi się dopiero po upływie tygodnia\*. Wyświetlanych jest 60 ostatnich wartości tygodniowych.

Krzywa trendu (month): Na podstawie 30 wartości dziennych obliczana jest średnia wartość miesięczna. Oznacza to, że pierwsza średnia wartość miesięczna pojawi się dopiero po 30 dniach\*. Wyświetlanych jest maksymalnie 60 średnich wartości tygodniowych.

\* Dlatego na początku zalecamy wybrać trend dzienny.

## Czynniki wpływające na wynik pomiaru

Analiza opiera się na pomiarze oporności elektrycznej ciała. Zwyczajne żywieniowe w ciągu dnia i indywidualny sposób życia mają wpływ na gospodarkę wodną. Uwidacznia się w wahaniach wskazań.

Aby otrzymany wynik analizy był możliwie dokładny i powtarzalny, należy zadbać o stałe warunki pomiarów, ponieważ tylko w ten sposób można przez dłuższy czas dokładnie obserwować zmiany.

W dodatku jeszcze inne czynniki mogą wpływać na gospodarkę wodną:

Po kąpieli może być pokazywany za mały udział tłuszczu i za duży udział wody w wadze ciała.

Po posiłku wskazanie może być wyższe.

U kobiet występują wahania uwarunkowane cyklem miesięcznym.

W przypadku utraty wody zawartej w ciele na skutek choroby lub po wysiłku fizycznym (sport). Po wysiłku związanym ze sportem należy przed pomiarem zaczekać 6 do 8 godzin.

Rozbieżne lub niezrozumiałe wyniki mogą pojawiać się u:

Osób z gorączką, obrzękami lub z osteoporozą.

Osób poddawanych dializie.

Osób, które przyjmują leki nasercowe i naczyniowe.

Kobiet w ciąży.

Jeśli analiza jest przeprowadzana z wilgotnymi skarpetkami na stopach.

## Dane techniczne

Udźwig x podziałka = maks. 150 kg x 100 g

Dokładność wskazań:

Ilość tłuszczu w organizmie: 0,1%

Ilość wody w organizmie: 0,1%

Ilość masy mięśniowej: 0,1%

Zapotrzebowanie energetyczne: 1 kcal

Wzrost: 100-250 cm

Wiek: 10-99 lat

8 indywidualnych miejsc w pamięci

Duży wyświetlacz LCD

Baterie: 4 x 1,5 V AA

Baterie znajdują się w zestawie.



## Utylizacji urządzeń elektrycznych i elektronicznych



Symbol umieszczony na produkcie lub jego opakowaniu wskazuje, iż produkt ten nie jest przeznaczony do utylizacji wraz z odpadami pochodzącymi z gospodarstwa domowego, lecz musi być oddany do punktu utylizacji urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Dalsze informacje na ten temat można uzyskać w przedsiębiorstwie komunalnym lub u sprzedawcy.

## Kumunikaty

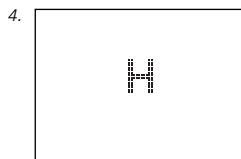
1. Baterie rozładowane.
2. Przeciążenie: Od 150 kg.
3. Niezrozumiały wynik analizy — sprawdzić zaprogramowanie danych osobowych.
4. Zły kontakt stóp: Oczyszczyć wagę lub stopy lub zadbać o wystarczającą wilgotność skóry. Przy zbyt suchej skórze — nawilżyć stopy lub pomiar przeprowadzić po kąpielii lub prysznicu.

## Utylizacja baterii

Baterii nie wyrzucać do śmieci wraz z odpadkami z gospodarstwa domowego. Jako użytkownik jesteście Państwo ustawowo zobowiązani do zwrotu zużytych baterii. Stare baterie można zwrócić w publicznych gminnych punktach zbierania oraz we wszystkich placówkach sprzedających baterie danego rodzaju.



Pb = z zawartością ołowiu  
Cd = z zawartością kadmu  
Hg = z zawartością rtęci



W przypadku ewentualnych pytań lub wątpliwości prosimy o kontakt:

## Dział obsługi klienta

tel: (08 00) 5 34 34 34


### od poniedziałku do czwartku

09:00 do 12:15 oraz od 13:00 do 16.00

### piątek

09:00 do 12:15 oraz od 13:00 do 15.00

## Deklaracja zgodności

 Producent wagi, firma Soehnle, niniejszym oświadcza, że urządzenie Body Balance odpowiada podstawowym wymagom i pozostałym przepisom dyrektywy 2004/108/EC.

Urządzenie jest odklócone pod względem zakłóceń iskrowych odpowiednio do obowiązującej dyrektywy 2004/108/EC.

Wskazówka: Przy ekstremalnych oddziaływaniach elektromagnetycznych, np. przy użytkowaniu radiostacji w bezpośrednim sąsiedztwie urządzenia, możliwy jest wpływ na wartość wskazań. Po ustaniu zakłócających oddziaływań wyrób znowu nadaje się do użytku zgodnie z przeznaczeniem, ewentualnie konieczne jest ponowne włączenie.

## Gwarancja

SOEHNLE gwarantuje przez okres 3 lat od daty zakupu bezpłatne usuwanie w drodze naprawy lub wymiany braków powstałych na skutek błędów materiałowych lub produkcyjnych. Proszę starannie przechowywać dowód zakupu i kartę gwarancyjną.

W przypadku skorzystania z gwarancji proszę wagę zwrócić do Państwa sprzedawcy wraz kartą gwarancyjną i z dowodem zakupu.



## Karta gwarancyjna

W przypadku skorzystania z gwarancji proszę wagę zwrócić do Państwa sprzedawcy wraz z tą kartą gwarancyjną i z dowodem zakupu.

Nadawca

---



---

Powód reklamacji

---



---



---

---

**Česky**

---

Úvod	268
Důležitý tip	268
Ovládací prvky	270
Příprava	270
Zadávání údajů	272
Tělesná analýza	274
Opakované zadání osobních údajů (TEACH)	275
Vyvolání hodnot analýzy (STATE)	276
Změna osobních údajů (SET)	277
Smazání osobních údajů (DEL)	278
Zobrazení trendu	279
Individuální doporučení	280
Důležitá upozornění	285
Faktory, které ovlivňují výsledky měření	286
Technické údaje	286
Likvidace použitých elektrických a elektronických přístrojů	287
Hlášení	287
Likvidace baterií	287
Servis pro spotřebitele	288
Prohlášení o shodě	288
Garance	288

Děkujeme vám za zakoupení této váhy s tělesnou analýzou značky Soehnle.

Tento značkový výrobek vás podpoří při hodnocení vašeho tělesného stavu.

Před prvním uvedením do provozu si prosím pečlivě přečtěte tento návod k obsluze a seznamte se s přístrojem.

Tento návod k obsluze si dobře uschovejte, aby vám byly tyto informace vždy k dispozici.

## Důležitý tip

Jedná-li se o snížení tělesné váhy při nadváze nebo její zvýšení při podváze, doporučuje se konzultace s lékařem.

Jakékoli jednání či dietu podstupujte pouze po konzultaci s lékařem.

Doporučení v oblasti cvičebních programů či odtučňovacích kúr na základě zjištěných hodnot by měl podat lékař nebo jiná kvalifikovaná osoba.

Společnost SOEHNLE nepřebírá odpovědnost za škody nebo ztráty způsobené prostřednictvím Body Balance, ani požadavky třetích osob.

Tento výrobek je určen pouze k domácímu použití spotřebitelem. Není určen pro profesionální provoz v nemocnicích či zdravotnických zařízeních.

Tento přístroj není vhodný pro osoby s elektronickými implantáty (kardiostimulátor atd.)

Tuto váhu s tělesnou analýzou používejte pouze na pevném, rovném podkladu (dlaždičky, parkety atd.).

**Na podlaze s kobercem může být měření chybné.**



## Váha není vše – záleží na správné tělesné analýze

Zatímco dříve byla měřítkem pro hodnocení těla absolutní váha člověka, dnes víme, že záleží mnohem více na „složení“. Evoluce vytvořila člověka jako živého tvora, který se musí při skrovné výživě hodně pohybovat. „Moderní“ člověk se chová přesně naopak: málo pohybu při bohaté a často nesprávné stravě.

Následky známe. Mnoha civilizačním chorobám by bylo možné předcházet, kdybychom se mohli naprogramovat na správný životní styl. Zpravidla jsme příliš silní, protože máme příliš mnoho tuku! Ten, kdo tedy chce zhubnout, by měl zároveň formovat své svaly. Neboť tělo reaguje při nedostatečné stravě (= dieta) „nouzovým programem“.

Než dojde na jeho tukové rezervy, spotřebuje nejprve svalovinu. A naopak při normální stravě nejprve vytváří další tukové rezervy. To je onen obávaný „jojo efekt“.

Současným trénováním svalů/fitness tréninkem vytvoříte správnou rovnováhu váhy, tělesného tuku a svaloviny..

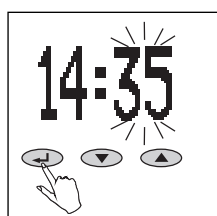
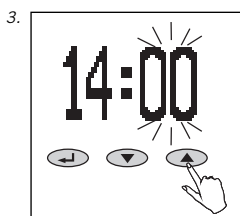
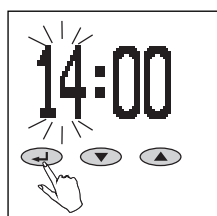
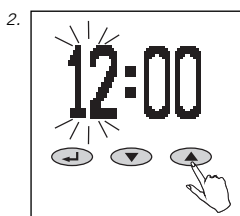
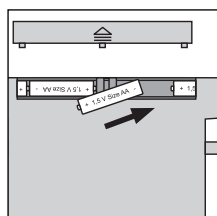
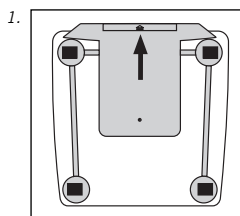
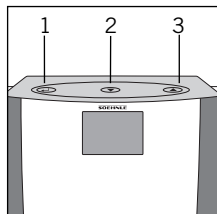
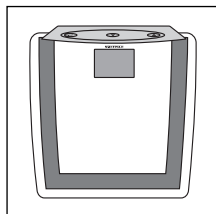
S přístrojem Body Balance přispíváte výraznou měrou ke svému zdraví. Tato elektromechanická váha k tělesné analýze má následující funkce:

Body Balance na základě vašich osobních údajů a doporučení zdravotních expertů a odborníků na skladbu těla určí Váš stav z pohledu podílu tělesného tuku, vody v organismu, svalů a hmotnosti. Individuální vyhodnocení výsledku analýzy s osobním doporučením.

Volitelné zobrazení vývojové křivky podílu tělesného tuku, vody v organismu, svalové hmoty, spotřeby energie nebo hmotnosti v krocích po dnech, týdnech nebo měsících a příslušného normálního rozmezí.

8 osobních pamětí s automatickou identifikací osob.

Sportovci mají k dispozici dva doplňkové režimy měření.



## Ovládací prvky

1. Potvrdit ( ← )
2. Minus ( ▼ )
3. Plus ( ▲ )

## Příprava

1. Vložte baterie.  
Automaticky se dostanete do režimu nastavení času.
2. Čas: Nastavte hodiny ( ▼ = minus, ▲ = plus) a potvrďte ( ← ).
3. Čas: Nastavte minuty ( ▼ = minus, ▲ = plus) a potvrďte ( ← ).

### Upozornění:

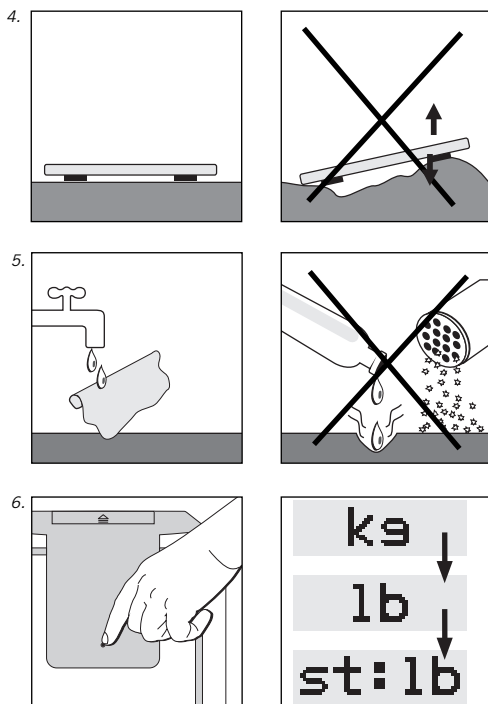
Po vložení baterií a nastavení času analytickou váhu ihned (dokud je ještě zobrazeno 0.0) postavte na rovnou plochu a počkejte, až se váha sama vypne.

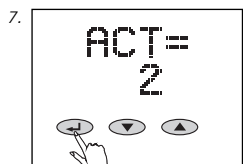
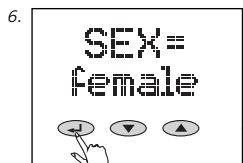
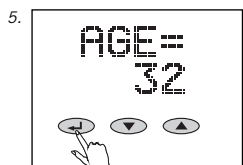
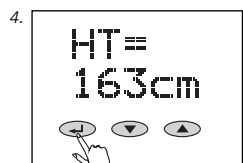
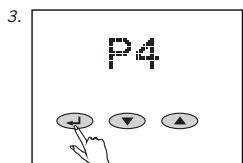
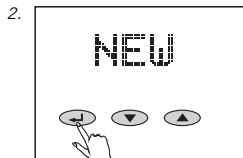
Teprve potom začněte se zadáváním Údajů. Jinak by se mohlo stát, že by se hmotnost váhy nesprávně započítala do prvního vážení.

Totéž se může stát i v normálním režimu, jestliže se váha před vážením vezme do ruky.

4. Při každém měření váhu postavte na rovnou a pevnou podložku (ne na koberec).
5. Čištění a údržba: Čistěte pouze lehce navlhčeným hadříkem. Nepoužívejte rozpouštědla nebo prostředky na drhnutí. Nenamáčejte váhu do vody.
6. Možnost změny podle země použití z kg/cm na lb/in nebo st/in přepnutím pomocí ovládacího tlačítka na zadní straně váhy.

Pozor! Nebezpečí uklouznutí na mokřém povrchu.









## Zadávání údajů

Pro správnou funkci váhy s tělesnou analýzou je potřeba zadat osobní údaje říšlušných osob a poté ihned bosky vstoupit na váhu.

1. Pro nastavení si váhu položte na stůl.
2. Začněte se zadáváním údajů (↵) a pomocí tlačítek ▼/▲ vyberte "NEW" a potvrďte (↵).
3. Paměť (P1 ... P8) zvolit (▼ = mínus, ▲ = plus) a potvrdit (↵).
4. Nastavení tělesné výšky (▼ = mínus, ▲ = plus) a potvrdit (↵).
5. Nastavení stáří (▼ = mínus, ▲ = plus) a potvrdit (↵).
6. Navolení pohlaví (▼ = mužské [male], ▲ = ženské [female]) a potvrdit (↵).
7. Nastavte požadovaný stupeň aktivity (▼ = mínus, ▲ = plus). Tato hodnota je nutná pro stanovení energetické spotřeby.

## Stupeň aktivity

1	Žádný tělesný pohyb	max. 2 h/den stání či pohybu
2	Lehké, aktivní, sedavé zaměstnání a zaměstnání ve stoje	
3	Domácí práce a práce na zahradě, většinou ve stoje, pouze občas v sedě	
4*	 Sportovci a lidé s velkým množstvím pohybu	min. 5 h/týdně intenzivního tréninku
5*	 Těžce pracující, vrcholoví sportovci	min. 10 h/týdně intenzivního tréninku

\* Intenzivní trénink má značný dopad na výsledky analýzy. Proto tato váha disponuje dvěma různými režimy pro sportovce. Nastavenou hodnotu poznáte podle následujících symbolů  nebo .



8. Nastavte požadované období zobrazení trendu (den, týden nebo měsíc (▼ = minus, ▲ = plus) a potvrďte (↵).
- Z počátku doporučujeme zvolit denní trend, protože jinak se první naměřená hodnota na indikátoru trendu zobrazí až po týdnu resp. měsíci.
9. Nastavte požadovanou tělesnou hodnotu (tělesná hmotnost, podíl tělesného tuku, podíl svalové hmoty, spotřeba energie), která se má zobrazit jako křivka trendu (▼= minus, ▲ = plus) a proveďte potvrzení (↵).

10. Potvrďte "OK" (↵).

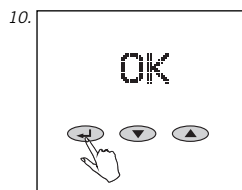
Hned potom postavte váhu na podlahu, počkejte na zobrazení 0.0 a postavte se na váhu bosýma nohama.

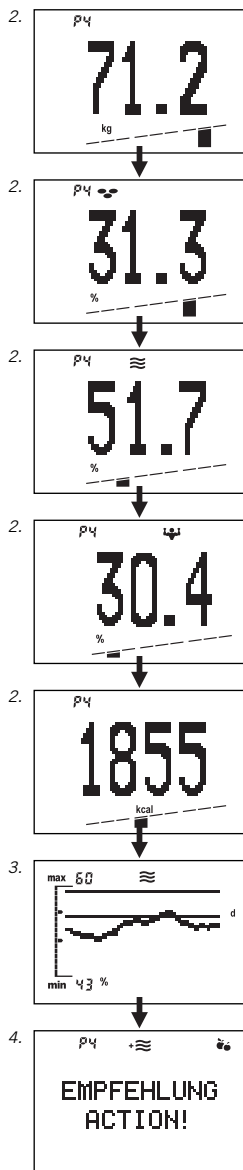
První měření je nezbytné k uložení údajů pro pozdější automatickou identifikaci osob. Jestliže na váhu nevstoupíte, objeví se na displeji hlášení "ERROR" a zadání údajů je nutné opakovat.

Po vstoupení na váhu dochází k první tělesné analýze.

Váha disponuje režimem time out. Po cca 40 vteřinách bez ovládání tlačítek se opět vypne.

Údaje zůstávají zachovány i při výměně baterií.





## Tělesná analýza

Aby byly výsledky jednoznačné, vstupujte na váhu bez oblečení.

1. Vstupte na váhu. Následuje zobrazení hmotnosti a – dokud trvá analýza (5-10 sekund) – běžící sloupcové zobrazení. Zůstaňte stát klidně až do ukončení analýzy.
2. Po automatické identifikaci osob se znovu zobrazí tělesná hmotnost, podíl tělesného tuku (☹), podíl vody v organismu (≍), podíl svalové hmoty (♣) a spotřeba energie (kcal) společně s příslušným stavovým grafem. Normální rozmezí příslušné osoby leží v prostředních 3 segmentech sloupcového zobrazení. Interpretace naměřených hodnot na straně 280.
3. Potom se zobrazí křivka trendu zvolená při zadávání údajů.
4. Zobrazení, které následuje, je Vaše osobní doporučení co učinit.

Význam symbolů:

- + ≍ Měli byste více pít
- + ♣ Doporučuje se cvičení k vypracování svalstva!

- ☹ Doporučuje se změna stravy!
- ♣ Hodnoty Vaší analýzy jsou v pořádku!

5. Opusťte váhu. Po zobrazení paměťového místa se váha automaticky vypne.

Ve vzácných případech není automatické přiřazení výsledku analýzy možné. Váha potom střídavě zobrazuje paměťová místa osob, která se nejvíce blíží výsledku analýzy. Protože je měření již ukončeno, můžete váhu opustit a potvrdit své osobní paměťové místo tlačítkem ▲ nebo ▼ (tlačítko ▼ pro první zobrazené paměťové místo, tlačítko ▲ pro druhé zobrazené paměťové místo). Potom se zobrazí tělesná hmotnost, podíl tělesného tuku, vody v organismu a svalové hmoty a potřeba kalorií.

Při hmotnostních odchylkách od posledního měření větších než +/-3kg (např. po dovolené) není uživatel identifikován nebo je přiřazen k chybné osobní paměti. Potom postupujte tak, jak je popsáno v části "Opakované zadání osobních údajů (TEACH)".

Prosíme, uvědomte si, že když se na váhu postavíte v botách nebo ponožkách, bude následovat jenom zjištění hmotnosti bez analýzy těla!

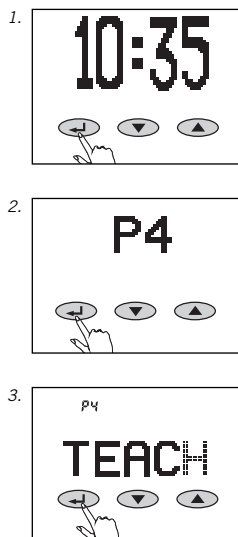
## Opakované zadání osobních údajů (TEACH)

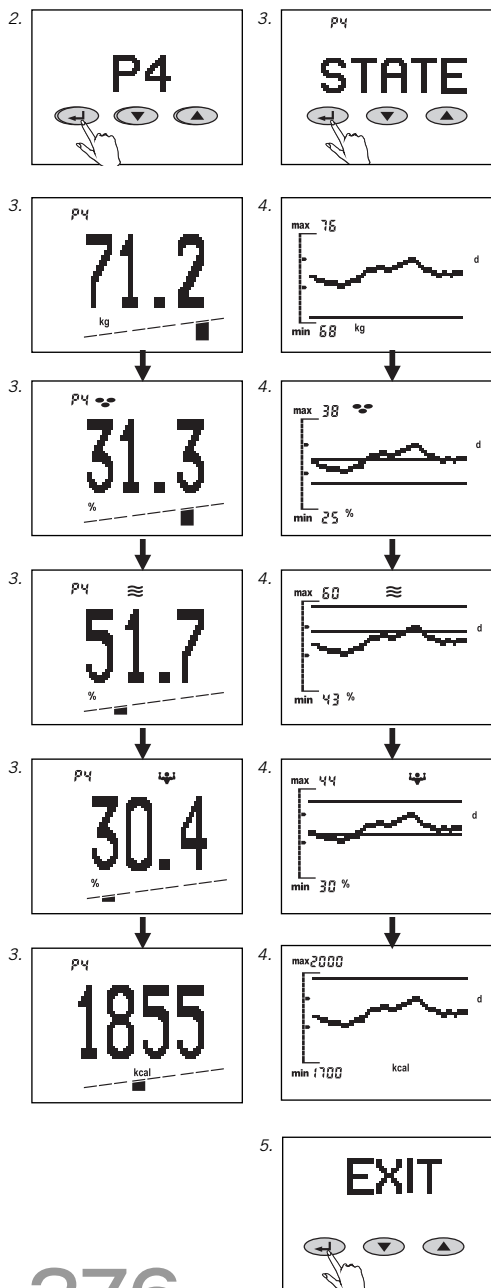
Jestliže není uživatel automaticky identifikován nebo je přiřazen k chybné osobní paměti. Pak postupujte následovně.

1. Spusťte zadávání údajů (←).
2. Pomocí tlačítek ▼/▲ vyberte příslušné paměťové místo (P1 ... P8) a potvrďte (←).
3. Pomocí tlačítek ▼/▲ vyberte "TEACH" a potvrďte (←).

Hned potom postavte váhu na podlahu, počkejte na zobrazení 0.0 a postavte se na váhu bosýma nohama.

Po vstoupení na váhu probíhá tělesná analýza. Uživatel je opět přiřazen ke svému starému paměťovému místu a v budoucnosti bude znovu automaticky identifikován.





## Vyvolání hodnot analýzy (STATE)

V případě potřeby lze vyvolat poslední hodnoty analýzy uložených osob.

1. Spustíte vyvolání ( ← ).
2. Pomocí tlačítek ▼/▲ vyberte paměťové místo (P1 ... P8) a potvrďte ( ← ).
3. Potvrďte "STATE" ( ← ).  
 Potom můžete pomocí tlačítek ▼/▲ zvolit poslední hodnoty analýzy.
4. Opětovným stisknutím tlačítka ← se dostanete ke křivkám trendů. Pomocí tlačítek ▼/▲ lze přepínat mezi jednotlivými křivkami. Opětovným stisknutím tlačítka ← se dostanete k osobním doporučením, co učinit podle Vaší poslední analýzy.
5. Opakovaným stisknutím tlačítka ← můžete volit mezi různými úrovněmi zobrazovacího menu.

Prostřednictvím možností "EXIT" resp. "OFF" a potvrzením tlačítkem ← se dostanete na vyšší úroveň.

Po 1 minutě bez stisknutí tlačítka se zobrazení opět vypne.

## Změna osobních údajů (SET)

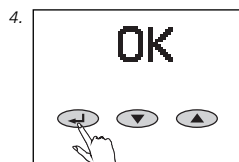
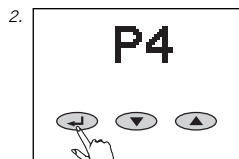
Jestliže se například:

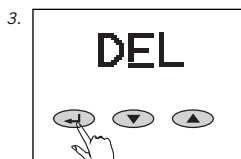
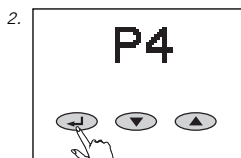
- zvýší věk o 1 rok (narozeniny),
- změní tělesná velikost (děti ve fázi růstu),
- změní typ pohybu nebo
- se má změnit zobrazení trendu, pak postupujte takto:

1. Spustíte zadávání údajů (←).
2. Pomocí tlačítek ▼/▲ vyberte paměťové místo (P1 ... P8) a potvrďte (←).
3. Pomocí tlačítek ▼/▲ vyberte "Set" a potvrďte (←).

Pak můžete změnit požadované údaje, jak je již popsáno v části "Zadávání údajů".

4. Po potvrzení "OK" jsou Vaše nové údaje uloženy. Od další analýzy budou změněné údaje zohledněny.





## Smazání osobních údajů (DEL)

Jestliže se mají údaje osoby – společně s křivkami trendů – kompletně smazat, pak postupujte následovně:

1. Spusťte zadávání údajů (←).
2. Pomocí tlačítek ▼/▲ vyberte paměťové místo (P1 ... P8) a potvrďte (←).
3. Pomocí tlačítek ▼/▲ vyberte "DEL" a potvrďte (←). Zobrazí se potvrzovací dotaz.  
Stisknutí tlačítka ▲ všechny staré údaje této osoby neodvolatelně smažete.

Paměťové místo lze nově obsadit.

Tlačítkem ▼ opustíte proces mazání a údaje zůstanou zachovány.

## Zobrazení trendu

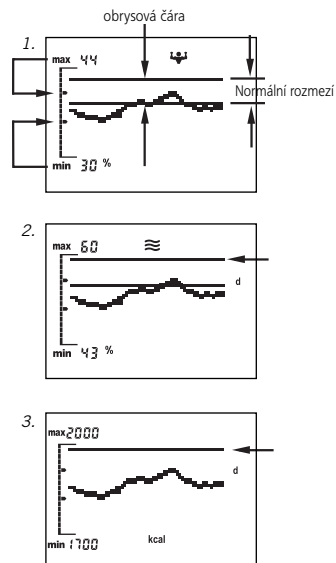
Použijte prosím váhu pravidelně, aby křivka zobrazovala co možná nejpřesnější trend.

Na křivce trendu lze zobrazit až 60 hodnot. Předpokladem je příslušný počet měření.

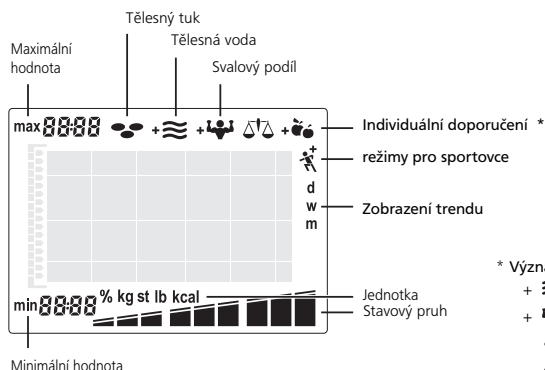
Při několika měřeních denně se uloží jediná průměrná hodnota. 7 denních hodnot vydá týdenní průměr. 30 denních hodnot vydá měsíční průměr.

Hodnota uvedená za "max" a "min" odpovídá maximální resp. minimální hodnotě křivky – zaokrouhlená na nejbližší celou hodnotu směrem nahoru resp. dolů.

1. Normální rozmezí vypočítané pro danou osobu se na displeji trendu zobrazí prostřednictvím oblasti mezi ohraničujícími čarami.
2. Jestliže ohraničující čára normálního rozmezí leží v poměru ke křivce trendu mimo oblast zobrazení, příslušná ohraničující čára se zobrazí zcela na kraji.
3. Jestliže se zobrazí pouze čára zcela nahoře nebo zcela dole, pak to znamená, že celá křivka leží nad nebo pod normálním rozmezím.



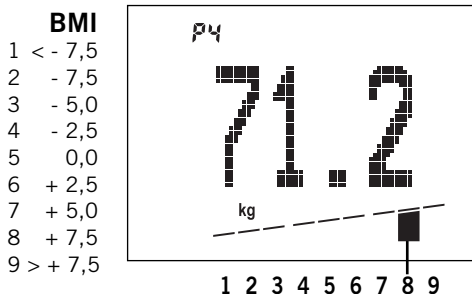
## Symbols zobrazení Vaší analytické váhy



## Individuální doporučení

Váha s tělesnou analýzou stanoví na základě Vašich osobních údajů a doporučení odborníků z oblasti zdraví Váš individuální ideální stav týkající se váhy a podílu tělesného tuku.

Kromě toho celkový podíl tělesné vody a podíl svaloviny. Uvědomte si, že i ve svalech je obsažena voda, která je již v tělesné analýze zohledněna. Proto se v celkovém výpočtu vždy zobrazí hodnota vyšší než 100 %.



**Odchylka od Vaší nor mální osobní hodnoty**

## Tělesná hmotnost

Zatímco na displeji se zobrazuje tělesná hmotnost v kg, pod ním se ve sloupcové grafice objeví jeden z 9 segmentů.

Stav aktivního segmentu přitom značí posouzení naměřené tělesné hmotnosti na bázi hodnoty BMI. BMI (Body-Mass-Index) představuje míru zdravotního rizika vznikající na základě nadváhy nebo podváhy.

Podle klasifikace BMI lékaři rozlišují mezi "nízkou hmotností", "normální hmotností", "mírně nadměrnou hmotností" a "velmi nadměrnou hmotností".

$$\text{BMI} = \frac{\text{tělesná hmotnost (kg)}}{\text{tělesná výška (m)}^2}$$



## Kpodíl tělesného tuku

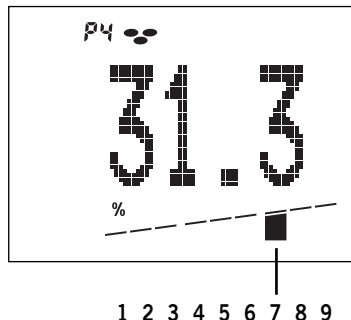
Zatímco se na displeji zobrazuje podíl tělesného tuku v %, pod ním se ve sloupcové grafice objeví jeden z 9 segmentů.

Velký podíl tělesného tuku není zdravý ani krásný. Ještě závažnější je, že příliš vysoký podíl tělesného tuku je většinou provázen zvýšeným podílem krevního tuku a extrémně vysokým rizikem vzniku různých onemocnění, jako např. diabetu, srdečních onemocnění, vysokého tlaku atd.

Právě tak však není zdravý silně snížený podíl tělesného tuku. Vedle podkožního tukového vaziva tělo vytváří i důležité tukové depoty k ochraně vnitřních orgánů a zajištění důležitých metabolických funkcí. Je-li tato podstatná tuková rezerva narušena, může dojít k poruchám látkové výměny. Tak může např. u žen s hodnotami tělesného tuku pod 10 % vynechávat menstruace. Kromě toho stoupá riziko osteoporózy.

Normální podíl tělesného tuku je závislý na stáří a především na pohlaví.

U žen je normální hodnota asi o 10 % vyšší než u mužů. S přibývajícím věkem tělo odbourává svalovou hmotu, čímž se zvyšuje podíl tělesného tuku.



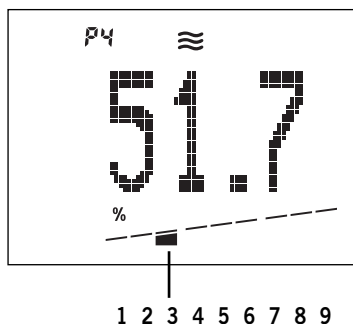
## Odchylka od Vaší normální osobní hodnoty

1	<-	12 %	velmi nízký podíl tuku
2	-	12 %	nízký podíl tuku
3	-	7 %	
4	-	3 %	normální podíl tuku
5		0 %	
6	+	3 %	
7	+	7 %	vysoký podíl tuku
8	+	12 %	
9	>+	12 %	velmi vysoký podíl tuku

### Příklad:

Naměřený podíl tělesného tuku = 31,3 % celkové váhy.

Odchylka od Vaší normální osobní hodnoty = + 7 %.



### Odchylka od Vaší normální osobní hodnoty

1	< -	6 %	velmi nízký podíl vody
2	-	6 %	nízký podíl vody
3	-	4 %	
4	-	2 %	normální podíl vody
5		0 %	
6	+	2 %	
7	+	4 %	vysoký podíl vody
8	+	6 %	
9	>	+ 6 %	

#### Příklad:

Naměřený podíl tělesné vody = 51,7 % celkové váhy.

Tato hodnota leží cca. 4 % pod vypočtenou normální osobní hodno.

### Podíl vody v organismu

Zatímco se na displeji zobrazuje podíl vody v organismu v %, pod ním se ve sloupcové grafice objeví jeden z 9 segmentů.

Hodnota zobrazená při této analýze odpovídá takzvané "celkové vodě v organismu" (total body water — TBW). Tělo dospělého člověka se skládá přibližně z 60 % vody. Přitom existuje určité rozpětí, kde starší lidé vykazují menší podíl vody než mladší lidé a muži vykazují vyšší podíl vody než ženy.

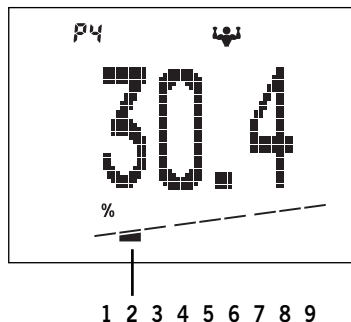
Rozdíl mezi muži a ženami se přitom opírá o vyšší hodnotu tělesného tuku u žen. Protože největší podíl vody v organismu se nalézá ve hmotě neobsahující tuk (73 % hmoty neobsahující tuk tvoří voda) a obsah vody v tukové tkáni je přirozeně velmi nepatrný (přibližně 10 % tukové tkáně tvoří voda), automaticky klesá u stoupajícího podílu tělesného tuku podíl vody v organismu.

## Podíl svalové hmoty

Zatímco se na displeji zobrazuje podíl svalové hmoty v %, pod ním se ve sloupcové grafice objeví jeden z 9 segmentů.

Svalová hmota je motorem našeho těla. Ve svalech se koná největší část naší přeměny energie. Svaly udržují tělesnou teplotu a tvoří základ naší tělesné výkonnosti. Trénované svalnaté tělo je považováno za estetičtější.

Kontrola svalové hmoty je zvláště důležitá pro osoby, které mají problémy s hmotností nebo tukem. Protože tělo svaly potřebuje k odbourávání přebytečných energetických zásob nebo tukových polštářů, může být snížení hmotnosti trvale úspěšné jen při současné tvorbě svalů.



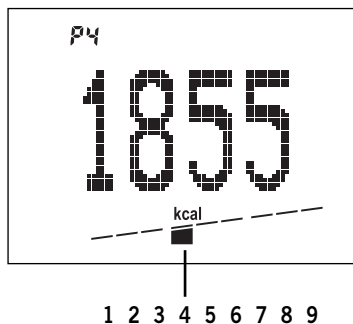
## Odchylka od Vaší normální osobní hodnoty

1	< - 6 %	velmi nízký podíl svalové hmoty
2	- 6 %	nízký podíl svalové hmoty
3	- 4 %	
4	- 2 %	normální podíl svalové hmoty
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	vysoký podíl svalové hmoty
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

### Příklad:

Naměřený podíl svaloviny = 30,4 % celkové váhy.

Tato hodnota leží cca. 6 % pod vypočtenou normální osobní hodno.



### Odchylna od Vaší normální osobní hodnoty

1	< - 15 %	velmi nízký podíl Spotřeba energie
2	- 15 %	nízký podíl Spotřeba energie
3	- 10 %	
4	- 5 %	
5	0 %	normální podíl Spotřeba energie
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	vysoký podíl Spotřeba energie
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

#### Příklad:

Naměřená spotřeba energie = 1855 kcal.

Této hodnoty se nachází o 5 % pod vypočítanou normální spotřebou energie.

### Spotřeba energie

Zatímco na displeji je znázorněna spotřeba energie v kcal, na grafu dole se objeví jeden z 9 segmentů.

Spotřeba energie se vypočítá z osobních údajů – upravených faktorem pro příslušný typ pohybu – a z naměřeného rozdělení tělesné hmoty.

Bazální metabolismus  
+ předaný výkon  
= spotřeba energie

Přijmete-li méně kilokalorií, než je Vaše individuální spotřeba energie, bude Vaše tělo reagovat úbytkem váhy. Váha bude stoupat, jestliže přijmete více kilokalorií.

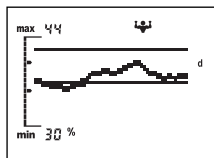
## Důležitá upozornění

### Jak měřit správně?

Měli byste se vážit pokud možno bez oděvů a naboso. Měli byste dbát na to, aby měření probíhalo vždy za stejných podmínek a ve stejnou denní dobu (např. ráno nalačno).

### Jak často musím s přístroji na tělesnou analýzu Soehnle měřit?

To záleží vlastně na Vás. Doporučujeme ale měření vždy ve stejnou dobu, za stejných podmínek, jednou denně. Průběh dne se stravovacími návyky, ale i životní styl mají vliv na hospodaření s vodou. Na přístroji na tělesnou analýzu se to projevuje výkyvy v zobrazovaných údajích. Váha ukládá průměrnou hodnotu.



### Je možné rozpoznat procentuálně změnu podílů tělesných měř již první den?

Je možné, že přístroj na tělesnou analýzu zobrazí různé hodnoty. To spočívá v kolísavém hospodaření s vodou během dne a ve skutečnosti, že se tělesné hodnoty mění v závislosti na zatížení.

### Ztratí se uložené trendy, jestliže se změní údaje paměťového místa osoby?

Ne. Až tehdy, když se údaje smažou.

### Mohou výsledky měření ovlivnit vnější vlivy?

Při extrémních, elektromagnetických vlivech, např. provozování radiostanice v bezprostřední blízkosti přístroje, může dojít k ovlivnění zobrazované hodnoty. Po ukončení rušivého vlivu lze váhu opět řádně používat, eventuálně je nutné opětovně zapnutí.

### Jak vznikají křivky trendů?

Denní křivka (day) znamená: Zobrazí se denní průměrné hodnoty posledních 60 dnů. Poslední hodnota se připojí vždy vpravo.

Týdenní křivka (week) znamená:

Ze 7 denních hodnot se vypočítá týdenní průměrná hodnota. Proto se může první týdenní průměrná hodnota objevit až po jednom týdnu\*. Zobrazí se posledních 60 týdenních průměrných hodnot.

Měsíční křivka (month) znamená:

Z 30 denních průměrných hodnot se vypočítá měsíční průměrná hodnota. Proto se může první měsíční průměrná hodnota objevit až po 30 dnech\*. Je možné zobrazit až 60 měsíčních průměrných hodnot.

\* Proto doporučujeme zpočátku zvolit denní trend.

## Faktory, které ovlivňují výsledky měření

Analýza je založena na měření elektrického odporu těla. Stravovací a pitní zvyklosti během dne a individuální životní styl ovlivňují vodní režim. Toto je zjevné v kolísání naměřených hodnot.

Aby bylo možné získat co nepřesnější a opakovatelné výsledky analýzy, pečujte o neměnné podmínky měření, protože jenom vy můžete přesně sledovat změny během delší doby.

Kromě toho ještě jiné faktory mohou ovlivňovat vodní režim:

Po koupeli může být indikováno příliš málo podílu tělesného tuku a vysoký podíl vody.

Po jídle může být zjištěna vyšší hodnota.

Během menstruačního cyklu mohou být zaznamenány kolísání.

Při ztrátě tělesné vody v důsledku nemoci nebo po fyzické námaze (sportování). Po sportovní činnosti se doporučuje počkat s dalšíměřením 6 až 8 hodin.

Odlíšné nebo nechtěné výsledky mohou vzniknout pro:

Osoby s horečkou, s otoky nebo osteoporosou.

Osoby, které podléhají léčeni dialýzou.

Osoby, které pobírají kardiovaskulární léky.

Ženy v těhotenství.

Provádíte-li analýzu s vlhkými ponožkami na nohou.

## Technické údaje

Nosnost x dělení = max 150 kg x 100 g

Rozlišení displeje:

Podíl tělesného tuku: 0,1%

Podíl vody v organizmu: 0,1%

Podíl svalové hmoty: 0,1%

Spotřeba energie: 1 kcal

Tělesná velikost : 100-250 cm

Věk: 10-99 let

8 osobních paměťových míst

Velký LCD displej

Baterie: 4 x 1,5 V AA

Baterie jsou součástí balení.

## Likvidace použitých elektrických a elektronických přístrojů



Symbol na výrobku nebo jeho obalu upozorňuje na to, že se s tímto

výrobkem nemá zacházet jako s obyčejným domácím odpadem, ale že je třeba jej odevzdat ve sběrně zabezpečující recyklaci elektrických a elektronických přístrojů. Další informace obdržíte prostřednictvím obce, komunálního podniku pro likvidaci odpadu nebo prodejny, ve které jste výrobek zakoupili.

## Hlášení

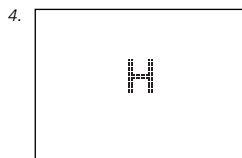
1. Opotřebované baterie.
2. Přetížení: nad 150 kg.
3. Nechtěné výsledky analýzy – zkontrolovat osobní naprogramování.
4. Špatný kontakt nohou: Vyčistit váhu nebo nohy nebo dát pozor na dostatečnou vlhkost pokožky. Při příliš suché pokožce – nohy navlhčit nebo vykonajte měření raději po koupeli nebo sprše.

## Likvidace baterií

Baterie nevyhazujte do domovního odpadu. Jako spotřebitelé jste povinni ze zákona vrátit použité baterie. Vaše použité baterie můžete odhodit kdekoli na sběrných místech vaší obce nebo na místě prodeje daného druhu baterií.



Pb = obsahuje olovo  
Cd = obsahuje kadmium  
Hg = obsahuje rtuť



V případě dotazů a podnětů Vám jsou rády k dispozici následující kontaktní osoby:

## Servis pro spotřebitele

Tel: (08 00) 5 34 34 34

### Pondělí až čtvrtek

09:00 až 12:15 hod. a od 13:00 do 16:00 hod.

### Pátek

od 09:00 do 12:15 hod. a od 13:00 do 15:00 hod.

## Prohlášení o shodě

**CE** Tímto firma Soehnle prohlašuje, že se přístroj Body Balance shoduje se základními požadavky a ostatními příslušnými ustanoveními směrnice 2004/108/EC.

Tento přístroj byl otestován na rádiové rušení podle platné směrnice 2004/108/EC.  
Tip: Při extrémních elektromagnetických vlivech např. provoz rádia v bezprostřední blízkosti zařízení, mohou být ovlivněné zobrazené hodnoty. Po skončení rušení je přístroj opětovně použitelný ve shodě s ustanoveními, případně je potřebné přístroj restartovat.

## Garance

SOEHNLE poskytuje garanci 3 let od datumu zakoupení na bezplatnou opravu vad v důsledku materiálových nebo výrobních chyb výměnou nebo opravou. Prosíme dobře si uschovejte doklad o zakoupení a garanční list. V případě uplatnění garance vraťte, prosíme, váhu společně s dokladem o zakoupení a garančním listem vašemu prodejci.



## Garanční list

IV případě uplatnění garance vraťte, prosíme, váhu společně s dokladem o zakoupení a garančním listem vašemu prodejci.

Odesílatel

---



---

Důvod reklamace

---



---



---



---

**по русскому языку**

---

Введение	290
Важные рекомендации	290
Элементы управления	292
Подготовка к работе	292
Ввод данных	294
Анализ параметров веса тела	296
Повторный ввод персональных данных (TEACH)	297
Вызов результатов анализа (STATE)	298
Изменение персональных данных (SET)	299
Удаление персональных данных (DEL)	300
Отображение тренда	301
Интерпретация результатов измерений и индивидуальные рекомендации	302
Важные рекомендации	307
Факторы, влияющие на результаты изме- рений	308
Технические данные	308
Утилизация использованных электрических и электронных приборов	309
Сообщения	309
Смена элементов питания	309
Служба работы с клиентами	310
Заявление о соответствии	310
Гарантия	310

Благодарим Вас за приобретение весов для анализа состояния веса тела фирмы Soehnle.

Этот продукт поможет вам при оценке состояния Вашего тела.

Пожалуйста, перед первым использованием прибора тщательно изучите настоящую инструкцию и хорошо ознакомьтесь с прибором.

Храните настоящую инструкцию в удобном и доступном месте, чтобы всегда иметь возможность извлечь необходимую Вам информацию.

## Важные рекомендации

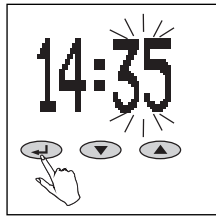
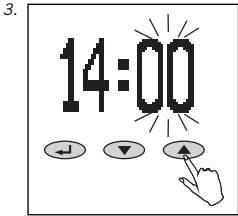
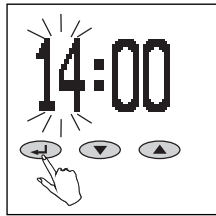
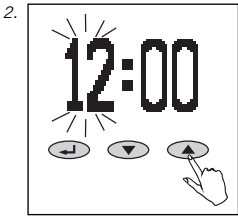
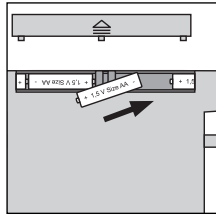
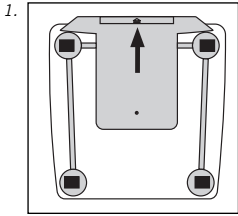
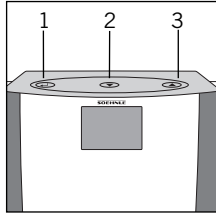
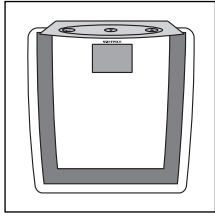
Если речь идет о том, чтобы уменьшить вес при чрезмерном или увеличить его при недостаточном весе, то необходимо проконсультироваться с врачом. Любое лечение или диета проводится только после консультации с врачом. Рекомендации по гимнастическим программам или лечению от ожирения на основе определенных данных должны даваться врачом или другим квалифицированным лицом. Фирма SOEHNLE не несет ответственности ни за вред и потери, обусловленные балансом тела, ни за претензии третьих лиц. Данный продукт предназначен только для домашнего применения пользователем. Он не предназначается для профессионального применения в больницах или других медицинских учреждениях. Весы не пригодны для лиц с электронными имплантатами (кардиостимуляторами, и т.д.) Использовать эти весы только на надежных, ровных поверхностях (плиточный пол, паркет, и т.п.). **При использовании на ковровом покрытии возможно получение ошибочных результатов измерений.**



**Вес это еще не все –  
необходимо  
правильно  
проанализировать  
состояние Вашего тела**

Если раньше мерилom оценки состояния тела человека был его абсолютный вес, то сегодня мы знаем, что гораздо важнее знать его «состав». Эволюция сформировала человека как существо, которое должно много двигаться при достаточно скудном питании. «Современный» человек поступает с точностью до наоборот: мало движения при обильном или неправильном питании. Последствия нам известны. Многих болезней, обусловленных «цивилизацией», можно было бы избежать, если бы мы всего лишь смогли запрограммировать себя на правильный образ жизни. Как правило, мы слишком тяжелы потому, что мы слишком жирны! Тот, кто хочет похудеть, тот должен одновременно наращивать мускульную массу. Потому что тело реагирует на недостаток питания (= диету) «аварийной программой». Прежде, чем дело доходит до резервов жира, он сначала расходует мускульную массу. И, наоборот, при нормальном питании сначала создаются дополнительные резервы жира. Наступает ужасный *Jo-Jo-Effekt*“. При одновременной тренировке мускулов и

фитнес-тренировке Вы создаете правильный баланс веса, жира тела и мускульной массы. При помощи весов *Body Balance* Вы внесёте решающий вклад в поддержание Вашего здоровья. Эти электронные весы для анализа состояния тела имеют следующие функции: Весы *Body Balance* на основании Ваших персональных данных и рекомендаций экспертов по здоровью и составу тела определяют Ваше состояние относительно доли внутреннего жира, тканевой жидкости, мышечной ткани и веса. Затем проводится индивидуальный анализ результатов с последующей персональной рекомендацией. Отображение графика (кривой) тренда, по выбору пользователя, для доли внутреннего жира, тканевой жидкости, мышечной ткани, расхода энергии или веса, в дневном, недельном или месячном интервале и соответствующем нормальном диапазоне. 8-кратная персональная память с автоматическим распознаванием пользователя. Для спортсменов предусмотрены два дополнительных режима измерения.



## Элементы управления

1. подтверждение ( ← )
2. минус ( ▼ )
3. плюс ( ▲ )

## Подготовка к работе

1. Установить элементы питания.  
Вы автоматически попадаете в режим установки времени.

2. Время: установка часов ( ▼ = минус, ▲ = плюс ) и подтвердить ввод ( ← ).

3. Время: установка минут ( ▼ = минус, ▲ = плюс ) и подтвердить ввод ( ← ).

Указание:

Весы для анализа состояния тела - после установки элементов питания и настройки времени - сразу же (пока на индикации ещё отображается 0.0) установить на ровной поверхности и дождаться автоматического отключения весов.

Только после этого начинать ввод данных. В противном случае, возможно, что вес весов ошибочным образом будет прибавлен при первом взвешивании.

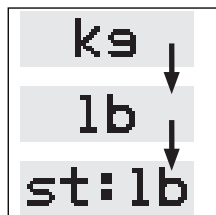
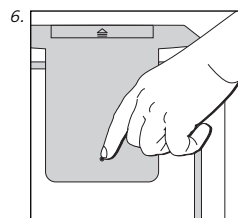
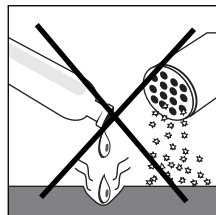
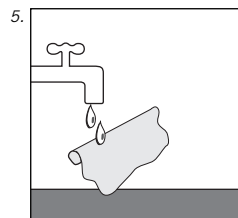
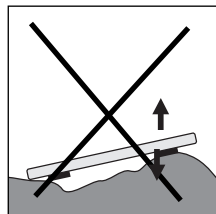
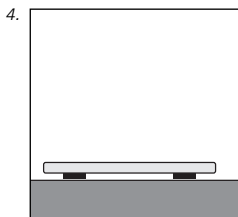
То же самое может произойти в стандартном режиме, если перед взвешиванием взять весы в руки.

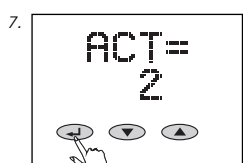
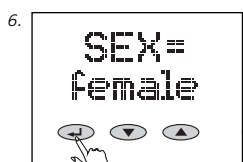
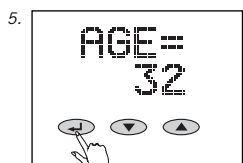
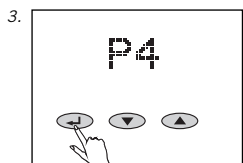
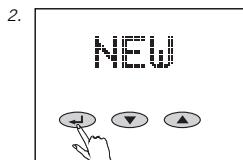
4. Для всех взвешиваний необходимо размещать весы на ровной и устойчивой поверхности (не на ковровом покрытии).

5. Чистка и уход: чистить только слегка влажной тряпкой. Не применять растворяющих и чистящих средств. Не опускать весы в воду.

6. Возможность переключения на различные единицы измерения (с кг/см на фунты/дюймы или унции/дюймы) при помощи кнопки управления на обратной стороне весов.

Внимание! При мокрой поверхности весов существует опасность поскользывания.









### Ввод данных



Для правильной работы весов необходимо, чтобы были введены индивидуальные данные соответствующего пользователя, и пользователь сразу встал на весы босыми ногами.

1. Поставьте весы для установки на стол.
2. Начать ввод данных (←) и при помощи кнопок (▼/▲) выбрать "NEW"(НОВЫЕ ДАННЫЕ), подтвердить ввод (←).
3. Выберите ячейку памяти (P1 ... P8), (▼ = меньше, ▲ = больше) и подтвердите выбор (←).

4. Установите рост (▼ = меньше, ▲ = больше) и подтвердите выбор (←).
5. Установите возраст (▼ = меньше, ▲ = больше) и подтвердите выбор (←).
6. Выберите пол (t =  мужской [male], s =  женский [female]) и подтвердите выбор (←).
7. Установить нужное значение степени активности (▼= минус, ▲= плюс). Это значение необходимо для определения расхода энергии.

### Активности

1	почти без физических движений	макс. 2 час./день стоять или двигаться
2	легкая, активная, сидячая или стоячая деятельность	
3	работа по дому или в саду, преимущественно стоячая, только иногда сидячая	
4*	 спортсмены и лица с активной двигательной деятельностью	мин. 5 час./неделю интенсивных тренировок
5*	 рабочие с тяжелыми условиями работы, профессиональные спортсмены	мин. 10 час./неделю интенсивных тренировок

\* Интенсивные тренировки оказывают большое влияние на результаты оценки. Поэтому весы имеют два различных режима для спортсменов. Установленные значения распознаются по следующим символам:  или .

8. Установить нужный период для отображения тренда (день, неделя, месяц) (▼= минус, ▲ = плюс) и подтвердить ввод (↵).

Мы рекомендуем сначала выбрать ежедневный тренд, т.к., в противном случае, первое среднее измеряемое значение будет отображено только через неделю или месяц.

9. Установить желаемый вес тела (вес тела, доля внутреннего жира, доля тканевой жидкости, доля мышечной ткани, расход энергии), который должен отображаться как трендовый график (кривая) (▼= минус, ▲ = плюс), подтвердить ввод (↵).

10. Подтвердить "OK" (↵).

Затем немедленно поставить весы на пол, подождать высвечивания на индикаторе значения 0.0 и босыми ногами встать на весы.

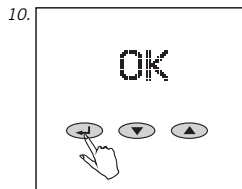
Первое измерение является необходимым для сохранения данных в памяти и для последующего автоматического распознавания

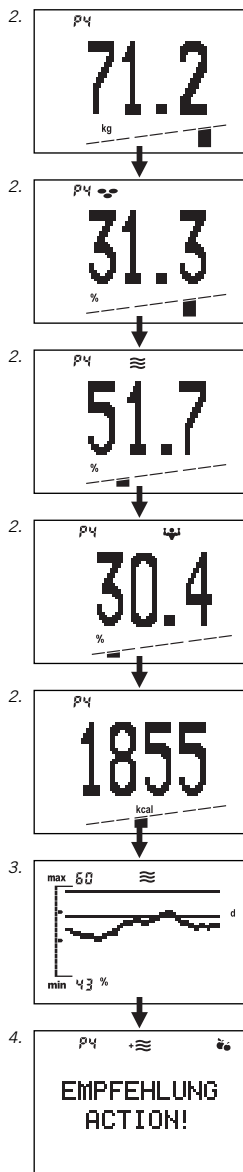
пользователя. Если вставание на весы не произойдёт, то на дисплее появится сообщение "ERROR" (ОШИБКА) и ввод данных нужно начать снова.

После вставания на весы происходит первый анализ состояния веса тела.

Весы имеют режим отключения (тайм-аут). Они отключаются примерно через 40 секунд бездействия (кнопки не нажимаются).

Данные сохраняются в памяти и при замене элементов питания.





## Анализ параметров веса тела

Для достоверности результатов рекомендуется вставать на весы не одетым.

1. Встать на весы.  
Происходит отображение на индикаторе веса тела и - пока идёт анализ (5-10 сек.) - бегущая полоска индикации. Необходимо стоять спокойно до окончания анализа.
2. После автоматического распознавания пользователя вновь происходит анализ веса тела, доли внутреннего жира (☹), доли тканевой жидкости (≡), доли мышечной ткани (☺) и расхода энергии (ккал) вместе с соответствующим отображением полоски состояния. Нормальный диапазон соответствующего пользователя находится в трёх средних сегментах полоски индикации. Интерпретация результатов измерения - страница 302.
3. Затем происходит построение выбранного во время ввода данных трендового графика (кривой).

4. Вывсечиваемая затем информация является Вашей персональной рекомендацией по программе действий.

Значение символов:

- + ≡ Вам следует пить больше жидкости!
- + ☺ Рекомендуется тренировка мускулатуры!
- ☹ Рекомендуется смена характера питания!
- ☺ ≡ Результаты Вашего анализа в норме!

5. Сойти с весов. После отображения ячейки памяти весы автоматически отключаются.

В редких случаях бывает невозможно автоматическое соотнесение результатов анализа с пользователем. Тогда весы поочередно отображают ячейки памяти пользователей, которые более всего подходят под результаты анализа. Поскольку измерения уже закончены, Вы можете сойти с весов и при помощи кнопок ▲ или ▼ подтвердить Вашу персональную ячейку (▼ - для первой отображаемой ячейки памяти, ▲ - для второй отображаемой ячейки памяти).






Затем происходит отображение веса тела, доли внутреннего жира, тканевой жидкости и доли мышечной ткани, а также потребность в энергии. При изменении веса по сравнению с последним измерением более чем на +/-3кг (например, после отпуска) пользователь не распознаётся или ошибочно соотносится с другой ячейкой памяти. В этом случае действовать, как описано в разделе «Повторный ввод персональных данных (TEACH)».

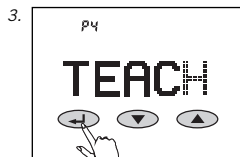
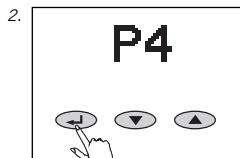
Пожалуйста, обратите внимание, что при нахождении на весах в обуви или носках производится только определение веса и не производится анализа тела!

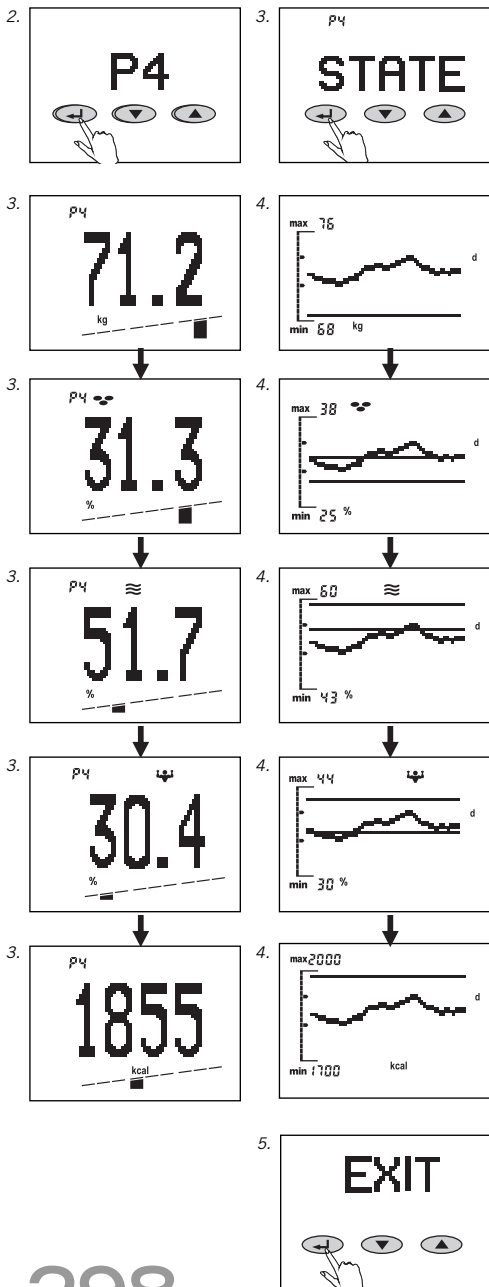
### Повторный ввод персональных данных (TEACH)

Если пользователь автоматически не распознаётся или ошибочно соотносится с другой ячейкой памяти, то следует действовать следующим образом:

1. Начать ввод данных (  ).
2. При помощи кнопок ▼/▲ выбрать соответствующую ячейку памяти (P1 ... P8), подтвердить ввод (  ).
3. При помощи кнопок ▼/▲ выбрать «TEACH» и подтвердить ввод (  ).

Затем немедленно поставить весы на пол, дождаться отображения значения 0.0 и босыми ногами встать на весы. После вставания на весы происходит анализ веса тела. Пользователь снова соотносится со своей прежней ячейкой памяти, и в последующем будет распознаваться автоматически.





## Вызов результатов анализа (STATE)

При необходимости Вы можете вызвать последние результаты анализа сохранённых в памяти пользователей.

1. Запустить процесс вызова (←).
2. При помощи кнопок ▼/▲ выбрать ячейку памяти (P1 ... P8) и подтвердить ввод (←).
3. Подтвердить ввод «STATE» (←). Затем при помощи кнопок ▼/▲ Вы можете выбрать последние результаты анализа.
4. Повторным нажатием кнопки ← Вы можете войти в графики (кривые) тренда. При помощи кнопок ▼/▲ осуществляется переключение между отдельными графиками тренда. При повторном нажатии кнопки ← Вы можете войти в персональную рекомендацию по Вашему последнему проведённому анализу веса тела.
5. Повторное нажатие кнопки ← позволяет осуществлять переходы на различные уровни меню индикатора.

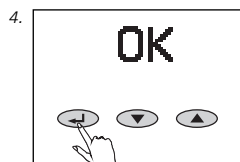
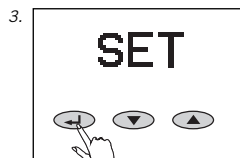
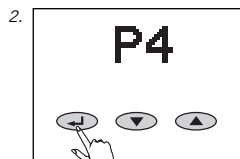
При нажатии «EXIT»(ВЫХОД) или «OFF» (ВЫКЛ) и подтверждением кнопкой ← Вы выходите на более высокий уровень. При ненажатии кнопок более 1 минуты происходит автоматическое отключение индикации.

## Изменение персональных данных (SET)

Если, например:

- возраст изменился на 1 год (день рождения),
- изменился рост (дети в период роста),
- изменился образ (тип) активности движения или
- необходимо изменить отображение тренда, то следует действовать следующим образом:

1. Запустить ввод данных (←→).
2. Кнопками ▼/▲ выбрать ячейку памяти (P1 ... P8) и подтвердить ввод (←→).
3. Кнопками ▼/▲ выбрать «Set» и подтвердить ввод (←→). Теперь можно производить изменение нужных данных, как уже описано в разделе «Ввод данных».
4. После подтверждения нажатием «OK» Ваши новые данные сохранены в памяти. Начиная со следующего анализа, учитываются новые введённые данные.

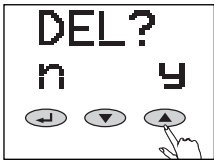
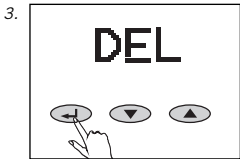
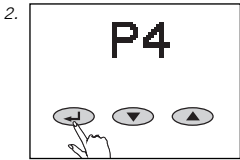
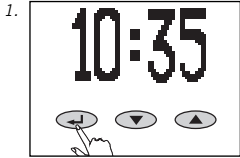


### Удаление персональных данных (DEL)

Для полного удаления данных пользователя - вместе с характеристикой тренда - выполнить следующие операции:

1. Запустить функцию ввода данных (  $\leftarrow$  ).
2. Кнопками  $\blacktriangledown/\blacktriangle$  выбрать ячейку памяти (P1 ... P8) и подтвердить ввод (  $\leftarrow$  ).

3. Кнопками  $\blacktriangledown/\blacktriangle$  выбрать «DEL» и подтвердить операцию (  $\leftarrow$  ).  
 Происходит контрольный запрос на удаление. Нажатием кнопки  $\blacktriangle$  данные соответствующего пользователя удаляются безвозвратно. Ячейка памяти свободна для ввода новых данных. Нажатием кнопки  $\blacktriangledown$  производится выход из функции удаления, все данные остаются в памяти без изменения.



## Отображение тренда

Для того чтобы график (кривая) отображал как можно более точный тренд (тенденцию), необходимо проводить регулярное взвешивание. График тренда может отображать до 60 значений. Это предполагает проведение соответствующего количества измерений.

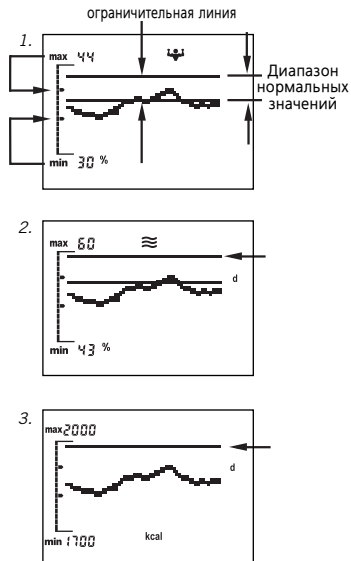
При наличии нескольких измерений в день в памяти сохраняется одно среднее значение. Из 7 дневных измерений рассчитывается среднее недельное значение. Из 30 дневных значений рассчитывается среднее месячное значение. Значения под «max» и «min» соответствуют максимальному и минимальному значению графика - округлённому до

ближайшего целого числа.

1. Рассчитанный для соответствующего пользователя нормальный диапазон отображается в показателе тренда диапазоном между двумя ограничительными линиями.

2. Если ограничительная линия нормального диапазона находится по отношению к графику тренда за пределами диапазона индикации, то соответствующая ограничительная линия отображается на самом краю.

3. Если отображается только одна линия совсем сверху или совсем внизу, то это означает, что весь график находится выше или ниже нормального диапазона.



## Символы на индикаторе Ваших весов

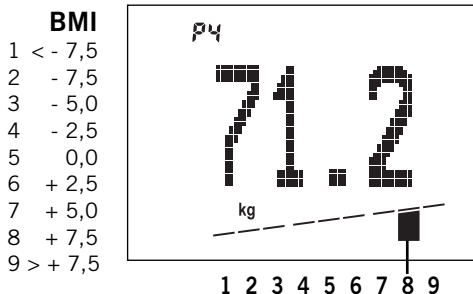


- \* Значение символов, обозначающих рекомендуемые действия:
- + Вам следует пить больше жидкости!
  - + Рекомендуется тренировка мускулатуры!
  - Рекомендуется смена характера питания!
  - Результаты Вашего анализа в норме!

### Индивидуальная рекомендация

На основании ваших индивидуальных данных и рекомендации специалиста по оздоровлению веса определяют ваше индивидуальное идеальное состояние относительно веса и доли жировой ткани.

Исходя из этого - долю тканевой жидкости и мускульной ткани. Пожалуйста, учтите, что в мускулах также содержится тканевая жидкость, что уже учтено при анализе доли тканевой жидкости. Поэтому при полном расчете значение всегда превышает 100 %.



### Масса тела

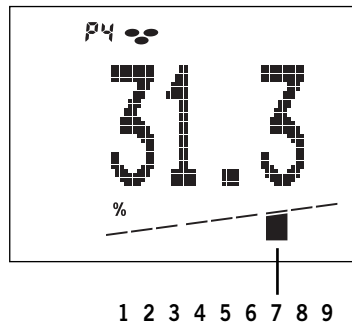
В то время как на дисплее масса тела указывается в кг, то на столбиковой диаграмме под ним появляется один из 9 сегментов. При этом положение активных сегментов характеризует оценку измеренного веса тела на основе значения индекса массы тела. Индекс BMI (индекс массы тела) является мерилем фактора риска существующего для здоровья на основе избыточного веса или недостатка в весе. По шкале индекса массы тела врачи различают между «недостаточным весом», нормальным весом, «избыточным весом» и «сильно избыточным весом».

$$BMI = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

отклонения от Ваших личных нормальных показателей

## Доля жировых отложений в организме

В то время как на дисплее доля жировых отложений указывается в %, то на столбиковой диаграмме под ним появляется один из 9 сегментов. Слишком много жира в организме не красит и не способствует здоровью. Еще важнее то, что слишком высокое содержание жира в организме часто сопровождается повышенным содержанием жира в крови и способствует риску ускоренного развития различных заболеваний, таких как: диабета, заболеваний сердца, гипертонии итд. Сильно заниженная доля жировых отложений тоже не укрепляют здоровье. В подкожной жировой ткани организм создает необходимые жировые «запасники» для защиты внутренних органов и для обеспечения важных метаболических функций. При заборе жира из данных резервов может произойти нарушение обмена веществ. Так у женщин с долей жировых отложений ниже 10% может наступить задержка (дисфункция) менструального цикла. Кроме того, возрастает риск остеопороза.



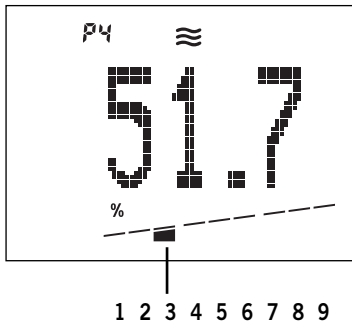
### отклонения от Ваших личных нормальных показателей

1	< - 12 %	очень низкая доля жировых отложений
2	- 12 %	низкая доля жировых отложений
3	- 7 %	
4	- 3 %	доля жировых отложений в норме
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	высокая доля жировых отложений
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	очень высокая доля жировых отложений

#### Пример:

Измеренный показатель жировых отложений = 31,3 %  
отклонения от Ваших личных нормальных показателей = + 7 %.

Соответствующая норме доля жировых отложений зависит от возраста и, прежде всего, от пола. У женщин нормальное значение приблизительно на 10% выше, чем у мужчины. С возрастом в организме происходит снижение мышечной массы и наращивание тем самым жировых отложений.



**отклонения от Ваших личных нормальных показателей**

1	< - 6 %	очень низкая доля воды
2	- 6 %	низкая доля воды
3	- 4 %	
4	- 2 %	доля воды в норме
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	высокая доля воды
8	+ 6 %	
9	>+ 6 %	

**Пример:**

Измеренный показатель доли воды в массе тела = 51,7 % от общей массы тела.

этот показатель приблизительно на 4 % ниже вычисленного для Вас нормального.

**Доля воды в массе тела**

В то время как на дисплее доля воды в массе тела указывается в %, то на столбиковой диаграмме под ним появляется один из 9 сегментов.

Показываемое при данном измерении значение соответствует так

называемому «общему объему воды в теле» - "total body water (TBW)".

Масса взрослого человека состоит примерно на 60% из воды. При этом существует вполне естественный предел колебаний: у пожилых людей доля воды в массе тела меньше, чем у молодых, а у мужчин больше, чем у женщин.

Разница в значениях между мужчиной и женщиной обусловлена более высокой долей жировых отложений в массе тела женщин.

Поскольку львиная доля воды в организме содержится в массе с отсутствием жировых отложений (73% массы с отсутствием жировых отложений является вода) и поэтому доля воды в жировой ткани по природе своей очень низкая (примерно 10% жировой ткани – это вода), при росте доли жировых отложений в массе тела автоматически снижается доля воды в массе тела.

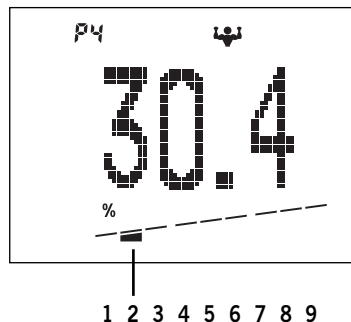


## Доля мышечной массы

В то время как на дисплее доля мышечной массы указывается в %, то на столбиковой диаграмме под ним появляется один из 9 сегментов.

Мышечная масса — это двигатель нашего тела. В мышцах происходит большая часть превращения энергии в организме. Мышцы обеспечивают поддержание температуры тела и являются основой нашей физической работоспособности. Тренированное мускулистое тело импонирует своей эстетичностью.

Контроль за мышечной массой особенно важен для лиц с весовыми и жировыми проблемами. Поскольку для тела нужны мышцы для расщепления избыточных резервов энергии или жировых подушек, продолжительное снижение веса может быть успешным только при условии одновременного наращивания мышечной массы.



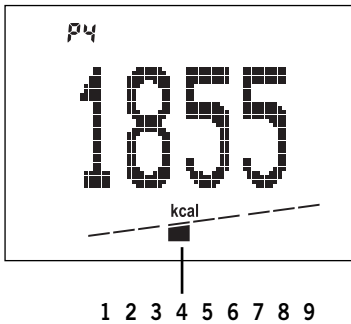
### отклонения от Ваших личных нормальных показателей

1	< - 6 %	очень низкая доля мышечной массы
2	- 6 %	низкая доля мышечной массы
3	- 4 %	
4	- 2 %	доля мышечной массы в норме
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	высокая доля мышечной массы
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

#### Пример:

Измеренный показатель доли мышечной массы = 30,4 % от общей массы тела.

этот показатель приблизительно на 6 % ниже вычисленного для Вас нормального.



### отклонения от Ваших личных нормальных показателей

1	< - 15 %	очень низкая Потребление энергии
2	- 15 %	низкая Потребление энергии
3	- 10 %	
<b>4</b>	- 5 %	
5	0 %	Потребление энергии в норме
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	высокая Потребление энергии
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

#### Пример:

Измеренное значение энергопотребления = 1855 ккал.

Данный показатель на 5% ниже рассчитанной нормы энергопотребления.

## Потребление энергии

В то время, как потребление энергии отображается в ккал. (килокалориях), ниже же на столбиковой диаграмме появляется один из 9 сегментов

Потребление энергии рассчитывается на основе персональных данных, помноженных на коэффициент для соответствующего типа физической активности и соответствующего индекса массы тела.

Основной обмен в состоянии покоя  
 + дополнительный обмен веществ при физической нагрузке  
 = потребление энергии

На прием меньшего количества калорий , чем требуется для покрытия Ваших индивидуальных энергозатрат, организм реагирует потерей веса. Вес повышается при приеме с пищей большего количества калорий.

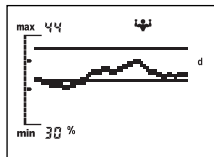
## Важные рекомендации

### Как правильно проводить измерение?

Измерение необходимо проводить, по возможности, не одетым и босым. Необходимо следить за тем, чтобы измерение всегда проводилось в одинаковых условиях и в одно время суток (например, по утрам, натощак).

### Как часто нужно проводить взвешивание на весах фирмы Soehnle?

Собственно говоря, это решает сам пользователь. Мы рекомендуем проводить измерения всегда в одно и то же время, в одинаковых условиях, один раз в день. Распорядок дня с привычками питания и питья, равно как стиль жизни имеет влияние на водный баланс организма. На весах для анализа состояния тела это заметно по колебаниям показаний. Весы сохраняют в памяти среднее значение.



### Может процентное изменение доли массы тела быть заметно уже в первый день?

Возможно, что прибор для анализа состояния тела будет отображать отличные друг от друга значения. Это зависит от колебаний водного баланса тела в течение дня и от того факта, что присуще данному пользователю значения параметров тела изменяются в зависимости от переносимых нагрузок.

### Сохранённые в памяти графики тренда при изменении данных в персональной ячейке теряются?

Нет. Это происходит только в том случае, если эти данные удаляются.

### Могут внешние воздействия оказывать влияние на результаты измерений?

При внешних электромагнитных воздействиях, например, при работе радиоприёмника в непосредственной близости прибора, возможно влияние работы радиоприёмника на показания индикации. После окончания возмущающего воздействия весы могут быть снова использованы в соответствии с их

назначением, при определённых обстоятельствах, может быть необходимо повторное включение весов.

### Как формируются графики трендов?

Дневной график (day) означает: Отображаются средние дневные значения последних 60 дней. Последнее значение всегда находится справа.

Недельный график (week) означает: Из 7 дневных значений рассчитывается среднее недельное значение. Таким образом, первое среднее недельное значение может появиться только через неделю\*. Отображаются 60 последних средних недельных значений.

Месячный график (month) означает: Из 30 средних дневных значений рассчитывается среднее месячное значение. Таким образом, первое месячное значение может появиться только через 30 дней\*. Возможно отображение до 60 средних месячных значений.

\* Поэтому мы рекомендуем выбрать дневной тренд.

## Факторы, влияющие на результаты измерений

Анализ основывается на измерении электрического сопротивления тела.

Привычки еды и питья в течение дня и

индивидуальный образ жизни влияют на содержание воды.

Это можно заметить по колебаниям результатов. Чтобы получить наиболее точные и воспроизводимые значения результатов анализа, обеспечьте одинаковые условия измерений, только так Вы сможете точно наблюдать изменения на протяжении длительного времени.

Кроме этого на содержание воды могут влиять и другие факторы:

После ванны может показываться слишком низкое содержание жира и слишком высокое содержание воды.

После еды эта величина может быть выше.

У женщин имеются колебания, обусловленные циклами.

При потере воды в организме, обусловленной заболеванием или после физической нагрузки (спорт). После спортивных упражнений следующее измерение должно производиться не ранее чем через 6-8 часов.

Отклоняющиеся или недостоверные результаты могут иметь место у:

людей с повышенной температурой, отчетными симптомами или остеопорозом

лиц, подвергающихся лечению диализом

лиц, принимающих сердечно-сосудистые средства

беременных женщин

Если оценка проводится с надетыми на ноги мокрыми носками.

## Технические данные

Грузоподъёмность x цена деления = макс. 150 кг x 100 г

Разрешение индикатора:

Доля внутреннего жира: 0,1%

Доля тканевой жидкости: 0,1%

Доля мышечной ткани: 0,1%

Расход энергии: 1 ккал

Рост: 100-250 см

Возраст: 10-99 лет

8 персональных ячеек памяти

Размер ЖК-дисплея

Питание от элементов питания: 4 x 1,5 В АА

Элементы питания входят в комплект поставки.

## Утилизация использованных электрических и электронных приборов



Наличие символа на изделии или его упаковке указывает на то, что при

утилизации с этим продуктом следует обращаться не как с обычными бытовыми отходами, а доставить его в место приемки электрических и электронных приборов для использования их в качестве вторичного сырья. Более подробную информацию Вы сможете получить в Ваших местных органах самоуправления, коммунальных организациях по удалению отходов, в магазине, где Вы приобрели данное изделие.

## Сообщения

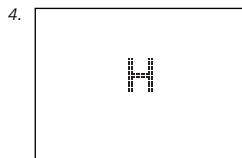
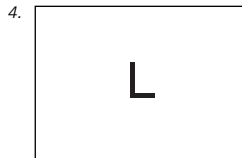
1. Батареи израсходованы.
2. Превышение допустимой нагрузки: от 150 кг.
3. Недостоверные результаты анализа – проверить личные настройки.
4. Плохой контакт с ногами: Очистить весы или носки или обеспечить достаточную влажность кожи. При слишком сухой коже – увлажнить ноги или проводить измерения по возможности после ванны или душа.

## Утилизация батарей

Батареи не относятся к бытовому мусору. Будучи потребителем, вы по закону обязаны возвращать использованные батареи. Вы можете сдать свои использованные батареи в общих местах их сбора в Вашем районе или там, где продаются батареи такого же типа.



Pb = содержит свинец  
 Cd = содержит кадмий  
 Hg = содержит ртуть



Мы с удовольствием ответим на все возникающие у вас вопросы и предложения в следующее время:

**Служба работы с клиентами:**

**Тел.: (08 00) 5 34 34 34**

**Понедельник-четверг**

С 09:00 до 12:15 и с 13:00 до 16.00

**Пятница**

С 09:00 до 12:15 и с 13:00 до 15.00

**Заявление о соответствии**

**CE** Настоящим компания Soehnle заявляет, что изделие Body Balance соответствует основным требованиям и остальным соответствующим положениям Директив 2004/108/ЕС.

Это устройство является помехозащищенным в соответствии с Директивой 2004/108/ЕС.

Указание: При сильных электромагнитных воздействиях, например, при эксплуатации радиоприбора в непосредственной близости от устройства, могут быть искажены отображаемые значения измерений. По окончании воздействия помехи изделие снова можно использовать по назначению, при этом может потребоваться повторное включение.

**Гарантия**

SOEHNLE гарантирует на период 3 лет с момента покупки бесплатное устранение недостатков, вызванных дефектами материала или ошибками в изготовлении, путем замены или обмена. Пожалуйста, хорошо сохраните кассовый чек и гарантийный талон. В случае необходимости воспользоваться гарантией верните весы с гарантийным талоном и чеком Вашему продавцу.



**Гарантийный талон**

В случае необходимости воспользоваться гарантией верните весы с гарантийным талоном и чеком Вашему продавцу.

Отправитель

---

---

Причина рекламации

---

---

---

---

---

**Türkçe**

---

Giriş	312
Önemli bilgiler	312
Kullanım elemanları	314
Hazırlık	314
Veri girişi	316
Vücut analizi	318
Kişiye özgü verilerin yeniden tanıtılması (TEACH)	319
Analiz değerlerinin görüntülenmesi (STATE)	320
Kişiye ait verilerin değiştirilmesi (SET)	321
Kişiye ait verilerin silinmesi (DEL)	322
Gelişme göstergesi	323
Özel tavsiye	324
Önemli uyarılar	329
Ölçüm sonucunu etkileyen etkenler	330
Teknik Özellikler	330
Kullanılmış elektrikli ve elektronik cihazların imha edilmesi	331
Mesajlar	331
Pilin atılması	331
Tüketici servisi	332
Uygunluk Beyanı	332
Garanti	332

Bu Soehnle vücut analiz tartéséné seçtiğiniz için teşekkürler! Bu marka ürün, size vücudunuzun durumuna ilişkin bir yarıgeya varmanızda destek olacaktır.

Lütfen cihazé ilk kez kullanmadan önce bu kullanma talimaténé dikkatlice okuyunuz ve cihazé iyice tanémaya çalésénéz.

İsteddiğiniz zaman bakabilmek için bu kullanma talimaténé muhafaza ediniz.

## Önemli bilgiler

Aşéré şişmanlık halinde kilo verme ya da aşéré zayıflık halinde kilo alma söz konusu olduğunda, bir doktora görünülmesinde fayda vardır. Lütfen her müdahale ve diyeti sadece doktor kontrolünde yapénez.

Tarténén tespit ettiđi değerler doğrultusunda jimnastik programlaré veya zayıflama kürleri bir doktor ya da uzman bir şahés tarafından tavsiye edilmiştir.

SOEHNLE, Body Balance'tan kaynaklanan hasar ya da kayéplar ile üçüncü taraflarén taleplerinden sorumluluk kabul etmez.

Bu ürün, sadece bireysel tüketicilerin evde kullanémına yöneliktir. Hastaneler ya da diđer tábibi kurumlarda profesyonel kullanéma uygun deđildir. Elektronik implant (kalp pili, v.b.) taşıyanlarén kullanémına uygun deđildir.

Vücut analiz tartéséné, sadece sađlam ve düz zeminlerde (fayans, parke, v.b.) kullanénez.

**Duvarдан duvara halé kaplama zeminlerde yanlış ölçüm ihtimali ortaya çékar.**





**Kilo herşey demek değildir —  
Önemli olan doğru bir vücut analizidir.**

Eskiden kişinin mutlak ağırlığına vücudun değerlendirilmesinde kistas olarak alénırken, bugün arték biliyoruz ki, burada daha çok önemli olan "bileşimdir". Evrim, insané, az bir beslenmede bile çok hareket etmesi gereken bir canlı olarak şekillendirmiştir. "Modern" insan ise bunun tam tersine davranmakta olup, bol ve çoğu zaman yanlış beslenirken, az hareket etmektedir. Neticeleri ise malumdur. Kendimizi doğru yaşam biçimine programlayabilmemiz halinde medeniyet hastalékleri denilen hastaléklerin pek çoğu önlenbilir.

Aşéré şişman isek, ağır oluruz! Yani kilo vermek isteyenlerin, aynı zamanda kasların da geliştirmeleri gerekmektedir. Çünkü vücut, gédadan yoksun kaldégında (= Diyet), bir "acil program" ile buna tepki verir. Yağ rezervlerini kullanmaya başlamadan önce, kaslaré tüketmeye başlar. Yine bunun tersi biçimde vücut, normal beslenmede de önce yağ rezervlerini arttırır. O korusun "yoyo etkisi" ortaya çıkar.

Eş zamanlı olarak yapacağınız kas/fitness egzersizleri ile kilonuzu, vücuttaki yağ oranını ve kas oranını doğru bir dengeye getirebilirsiniz.

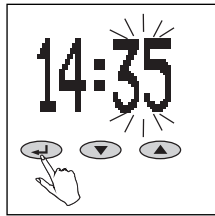
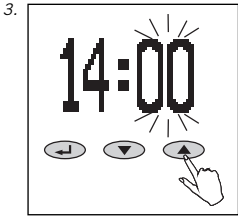
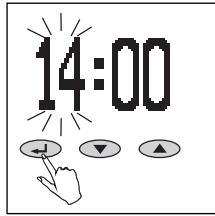
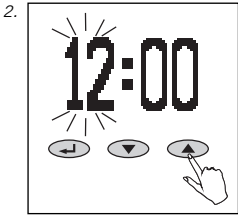
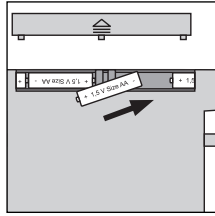
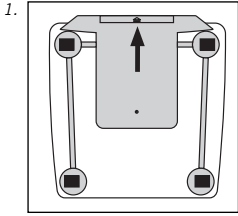
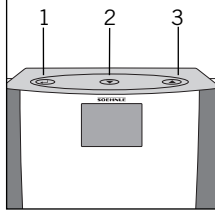
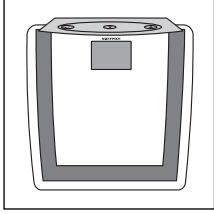
Body Balance ile sağlığınıza önemli katkıda bulunabilirsiniz. Bu elektronik vücut analiz terapisinin aşağıda belirtilen işlevleri vardır:

Body Balance, kişisel verilerinizden ve sağlık ile Body Composition uzmanlarının önerilerinden yola çıkarak vücuttaki yağ oranı, vücuttaki su oranı, kas oranı ve ağırlık konularında kişisel durumunuzu belirler. Özel tavsiye ile analiz sonuçları kişisel olarak değerlendirilmektedir.

İsteğe bağlı olarak günlük, haftalık veya aylık aralıklarda vücuttaki yağ oranı, kas oranı, enerji tüketiminin gelişmesinin ve ilgili normal aralığının gösterilmesi.

Otomatik kişi tanımalı kişilere özgü 8 bellek.

Sporcular için 2 adet ek ölçüm modu vardır.



## Kullanım elemanları

1. Onaylamak ( ← )
2. Eksi ( ▼ )
3. Artı ( ▲ )

## Hazırlık

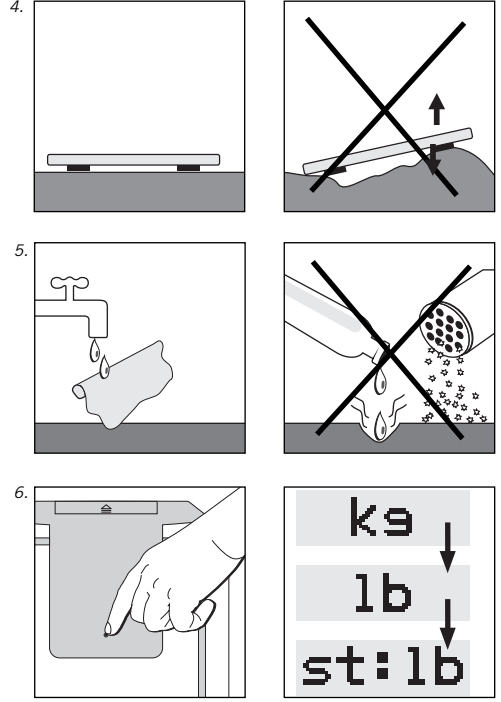
1. Pilleri yerleştirin.  
Otomatik olarak zaman ayar moduna geçeceksiniz.
2. Saat: Saati ayarlayınız  
( ▼ = eksi, ▲ = artı) ve onaylayınız ( ← ).
3. Saat: Dakikayı ayarlayınız  
( ▼ = eksi, ▲ = artı) ve onaylayınız ( ← ).

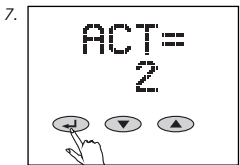
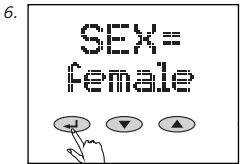
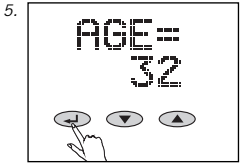
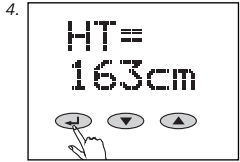
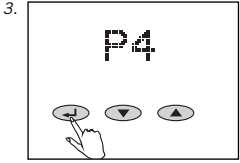
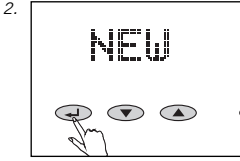
### Uyarı:

Pilleri yerleştirdikten ve saati ayarladıktan sonra vücut analizi terazisini, hemen (0.0 gösterildiği sürece) düz bir zemine oturtunuz ve terazi kendiliğinden kapanıncaya kadar bekleyiniz. Ancak bu işlemi yaptıktan sonra veri girişini başlatınız. Aksi takdirde, terazinin kendi ağırlığının ilk tartma işleminde ölçülen değerlere dahil olması söz konusu olabilir. Aynı husus, ölçme işleminden önce teraziyi elle tutularak kaldırıldığında da söz konusu olabilir.

4. Tüm ölçümler için teraziyi düz ve sağlam bir yüzeye koyunuz (halıflexli zeminler uygun değil).
5. Temizlik ve bakım: Yalnızca nemli bir bez ile temizleyiniz. Çözelti maddesi ve aşındırıcı madde kullanmayınız. Teraziyi suya daldırmayınız.
6. Terazinin arka yüzündeki kullanım düğmelerini kullanarak kg/cm biriminden lb/in veya st/in (yalnızca İngilizce konuşulan yerlerdeki terazilerde) gibi ülkeye özgü birimlere değiştirme olanağı bulunur.

Dikkat! Islak üst yüzey durumunda kayma tehlikesi.





## Veri giriři

Vücut analiz tartésénén dođru biçimde çaléřabilmesi için tek tek kiřilere ait bilgilerin girilmesi ve hemen ardéndan yalénayak tarténén üzerine çekélmásé gereklidir.

1. Teraziyi ayarlamak için masanın üzerine koyunuz.
2. Veri giriřini bařlatınız  $\leftarrow$  ve  $\nabla/\blacktriangle$  tuřları ile "NEW" seçeneđini seçiniz ve onaylayınız ( $\leftarrow$ ).
3. Belleđi (P1 ... P8) seçiniz ( $\nabla$ = eksi,  $\blacktriangle$ = artı) ve seçimi onaylayınız ( $\leftarrow$ ).
4. Boyunuzu ayarlayınız ( $\nabla$  =

eksi,  $\blacktriangle$  = artı) ve ayarınız ( $\leftarrow$ ).

5. Yařınızı ayarlayınız ( $\nabla$ = eksi,  $\blacktriangle$  = artı) ve ayarını onaylayınız ( $\leftarrow$ ).
6. Cinsiyetinizi seçiniz ( $\nabla$  =  $\text{♂}$  bay [male],  $\blacktriangle$  =  $\text{♀}$  bayan [female]) ve ayarını onaylayınız ( $\leftarrow$ ).
7. Aktivasyon derecesini istediđiniz deđere ayarlayınız ( $\nabla$ = eksi,  $\blacktriangle$  = artı). Bu deđer, enerji tüketimi tesbitinde gereklidir.

## Aktivite deđeré

1	Bedensel hareket yok	Günde azami 2 saat ayakta duruř veya hareket
2	Hafif aktif, oturarak veya ayakta meřgüliyet	
3	Ev veya bahçe iřleri, daha çok ayakta, sadece araséra oturuř	
4*	$\text{♂}$ Sporcular ve çok hareket edenler	Haftada asgari 5 saat yođun egzersiz
5*	$\text{♂}$ Ađer iřçiler, müsabaka sporcularé	Haftada asgari 10 saat yođun egzersiz

\* Yođun egzersizin analiz neticelerine önemli etkisi olmaktadır. O nedenle bu tartéda iki farklı sporcu modu bulunmaktadır. Ayarlanan deđeré řu iřaretlelerden anlarsénez:  $\text{♂}$  veya  $\text{♀}$ .

8. Gelişme göstergesi için istediğiniz zaman aralığını (gün, hafta veya ay) ayarlayınız (▼ = eksi, ▲ = artı) ve onaylayınız (↵).
- Başlangıçta günlük gelişme seçeneğini tercih etmenizi tavsiye ederiz. Aksi takdirde, gelişme göstergesindeki ilk değer, ancak bir hafta veya bir ay sonra gösterilir.
9. Gelişme eğrisi olarak gösterilmesi istenen vücut değerlerini (ağırlığınız, vücuttaki yağ oranı, vücuttaki su oranı, vücuttaki kas oranı, enerji tüketimi) ayarlayınız (▼ = eksi, ▲ = artı) ve onaylayınız (↵).
10. "OK" ile onaylayınız (↵).

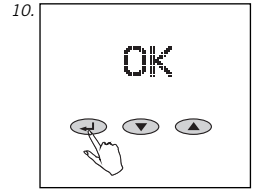
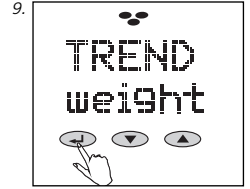
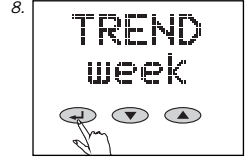
Ardından vücut analizi terazisini hemen zemine koyunuz, 0-0 göstergesinin belirmesini bekleyiniz ve yalınayak terazinin üzerine çıkınız.

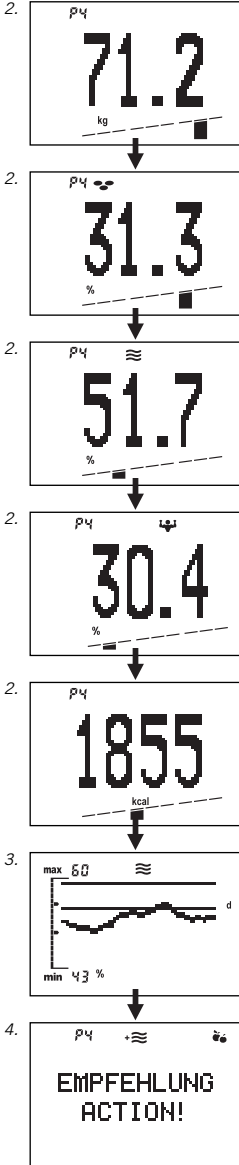
Birinci ölçüm verilerin kaydedilmesi ve sonraki otomatik kişi tanıma için önemlidir. Terazinin üzerine çıkmadığı takdirde, ekranda "ERROR" (Hata) göstergesi belirir ve veri girişi tekrarlanmalıdır.

Terazinin üzerine çıkıldıktan sonra ilk vücut analizi gerçekleştirir.

Terazi Time out (Zaman aşımı) moduna sahiptir. Yaklaşık 40 saniye süreyle herhangi bir tuşa basılmadığında otomatik olarak kapanmaktadır.

Veriler, pil değiştirildiğinde de kaybolmaz.





## Vücut analizi

Sağlıklı sonuçlar elde etmek için terazinin üzerine kıyafet giymeden çıkınız.

1. Terazinin üzerine çıkınız. Ağırlığınız gösterilir ve analiz devam ettiği sürece (5-10 saniye) değişen bir sütun gösterge belirir. Analiz sona erinceye kadar kıpırdama-dan durunuz.
2. Otomatik kişi tanınmasından sonra ilgili durum sütunu ile yeniden ağırlık, vücuttaki yağ oranı (👤), vücuttaki su oranı (≡), kas oranı (👤) ve enerji tüketimi (kcal) göstergesi gösterilir. İlgili kişinin normal aralığı, sütun göstergenin ortasındaki 3 bölüt arasında yer almaktadır. Ölçülen değerlerin yorumlanması Sayfa 324.
3. Ardından veri girişi ile seçilen gelişme eğrisi gösterilir.
4. Bunu takip eden göstergede kişisel uygulama tavsiyeniz gösterilir.

Simgelerin anlamı:

- + ≡ Daha fazla sıvı içmelisiniz
- + 👤 Kas geliştirme idmanı tavsiye edilir!

- 👤 Beslenmenizi değiştirmeniz tavsiye edilir!
- ⚖️ Analiz değerleriniz normal!

5. Teraziden ininiz. Bellek gösterildikten sonra terazi otomatik olarak kapanır.

Nadir durumlarda analiz sonuçlarının otomatik olarak düzenlenmesi mümkün olmayabilir. Bu durumlarda terazi değişerek analiz sonuçları en yakın olan kişilerin belleğini gösterir. Ölçüm işlemi sona erdiğinden dolayı teraziden inebilir ve kişisel belleğinizi ▲ veya ▼ tuşu (gösterilen ilk bellek için ▼ tuşu, gösterilen ikinci bellek için ▲ tuşu) ile onaylayabilirsiniz Bu durumda ağırlık, vücuttaki yağ oranı, su oranı ve kas oranı ve kalori ihtiyacı gösterilir.

Son ölçüm işleminde elde edilen ağırlık değeri ile yapılan yeni ölçüm işleminde elde edilen ağırlık değerinde +/-3kg'lık bir farklılık söz konusu olduğunda (örneğin tatilden sonra), kullanıcı tanınmamaktadır veya yanlış kişiye özgü belleğe atanmaktadır. Bu durumda, "Kişiyi özgü verilerin yeniden tanıtılması (TEACH)" bölümünde belirtilen işlemleri yapınız.

Teraziye ayakkabı veya çoraplarla çıktığınız taktirde, yalnızca ağırlığınızın belirleneceğini ve vücut analizinin gerçekleşmeyeceğini lütfen dikkate alınız!

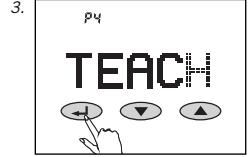
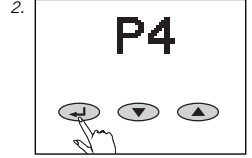
### Kişiyi özgü verilerin yeniden tanıtılması (TEACH)

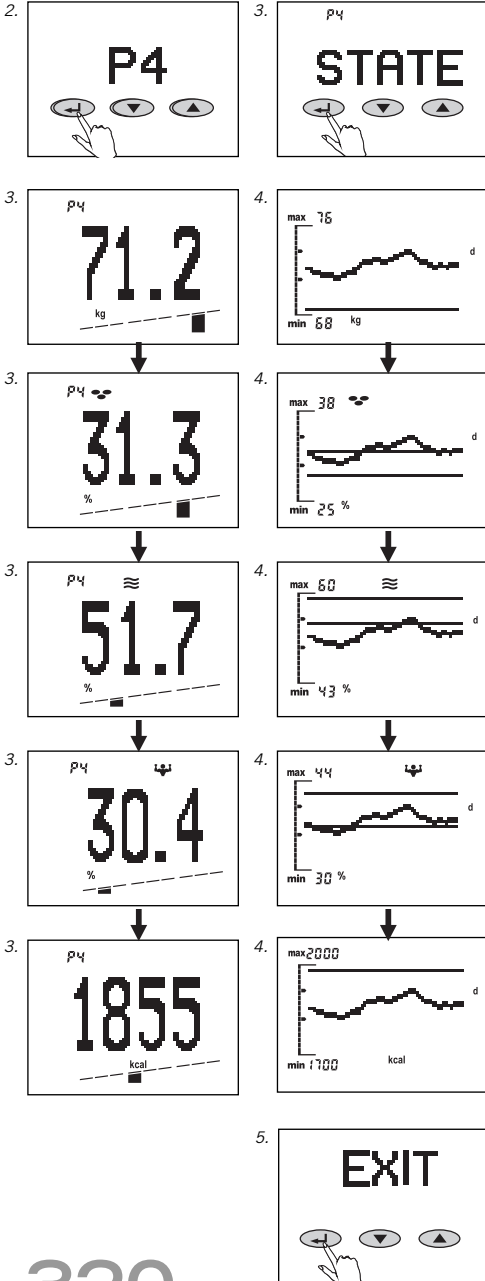
Kullanıcı otomatik olarak tanınmadığında veya yanlış kişiyi özgü belleğe atandığı takdirde, aşağıda belirtilen işlemleri yapınız.

1. Veri girişini başlatınız ( ← ).
2. İlgili belleği (P1 ...P8) ▼/▲ tuşlarıyla seçiniz ve onaylayınız ( ← ).
3. ▼/▲ tuşlarıyla "TEACH" seçeneğini seçiniz ve onaylayınız ( ← ).

Ardından vücut analizi terazisini hemen zemine koyunuz, 0-0 göstergesinin belirmesini bekleyiniz ve yalınayak terazinin üzerine çıkınız.

Terazinin üzerine çıkıldıktan sonra vücut analizi gerçekleşir. Kullanıcı, tekrar eski belleğine atanır ve bundan sonra tekrar otomatik olarak tanınır.





## Analiz değerlerinin görüntülenmesi (STATE)

Gerektiğinde kayıtlı kişilerin son analiz değerleri görüntülenebilir.

1. Görüntülemeyi başlatınız ( ← ).
2. Belleği (P1 ...P8) ▼/▲ tuşlarıyla seçiniz ve onaylayınız ( ← ).
3. "STATE" ile onaylayınız ( ← ). Onayladıktan sonra ▼/▲ tuşlarıyla son analiz değerlerini seçebilirsiniz.
4. ← tuşuna yeniden basarak gelişme eğrisine ulaşırsınız. ▼/▲ tuşlarıyla gelişme eğrileri arasında geçiş yapılabilir. ← tuşuna yeniden basarak son analizinizin kişisel uygulama tavsiyesine ulaşırsınız.
5. ← tuşuna tekrar basarak gösterge menüsünün farklı yüzeyleri arasında seçim yapabilirsiniz.

"EXIT" veya "OFF" ile veya ← tuşuna basarak bir üst yüzeze ulaşırsınız.

Herhangi bir tuşa 1 dakika basılmadığında gösterge tekrar kapanır.



## Kişiye ait verilerin değiştirilmesi (SET)

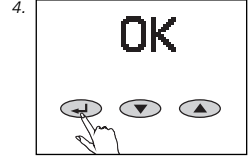
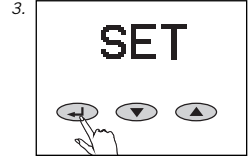
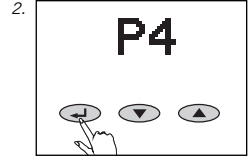
Örneğin:

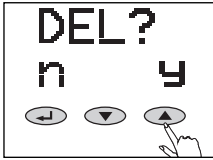
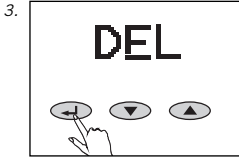
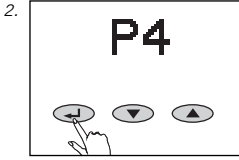
- Yaşınız 1 yıl arttığında (Doğum günü),
- Boyunuz değiştiğinde (Büyüme ve gelişme dönemindeki çocuklar),
- Aktivite türü değiştiğinde,
- Gelişme eğrisinin değiştirilmesi gerektiğinde, aşağıda gösterilen işlemleri yapınız:

1. Veri girişini başlatınız (←→).
2. Belleği (P1 ...P8) ▼/▲ tuşlarıyla seçiniz ve onaylayınız (←→).
3. ▼/▲ tuşlarıyla "SET" seçeneğini seçiniz ve onaylayınız (←→).

Bu işlemleri yaptıktan sonra verileri, "Veri girişi" bölümünde anlatılan şekilde değiştirebilirsiniz.

4. Yeni verileriniz "OK" ile kaydedilir. Sonraki analizden itibaren yeni kaydedilen veriler dikkate alınmaktadır.





### Kişiye ait verilerin silinmesi (DEL)

Bir kişiye ait verileri eğri akışları ile birlikte tamamen silmek istediğinizde, aşağıda belirtilen işlemleri yapınız:

1. Veri girişini başlatınız ( ← ).
2. Belleği (P1 ...P8) ▼/▲ tuşlarıyla seçiniz ve onaylayınız ( ← ).
3. ▼/▲ tuşlarıyla "DEL" seçeneğini seçiniz ve onaylayınız ( ← ).  
Bir güvenlik sorusu sorulur. İlgili kişiye ait bütün veriler ▲ tuşuna basılarak tamamen silinir.  
Belleğe yeni kayıtlar eklenebilir. ▼ tuşuna basarak silme işlemini iptal ederseniz ve veriler silinmez.

## Gelişme göstergesi

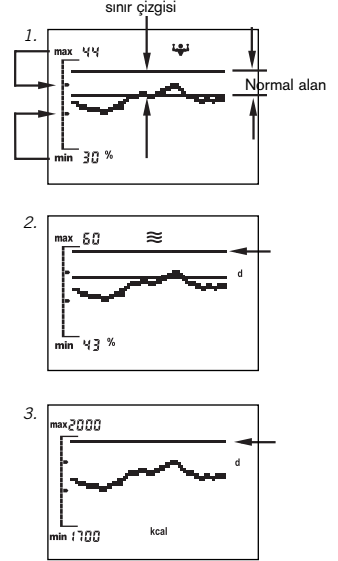
Eğrinin mümkün olduğunca kesin bir gelişme gösterebilmesi için lütfen düzenli olarak teraziye çıkınız.

Gelişme eğrisinde en fazla 60 değer gösterilebilir. Belirli sayıda ölçüm yapılması gerekmektedir.

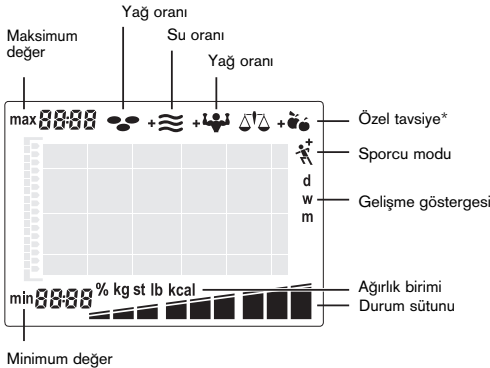
Bir gün içerisindeki birçok ölçümden, yalnızca bir adet ortalama değer kaydedilir. 7 günün değerleri, haftalık ortalama değeri oluşturur. 30 günün değerleri, aylık ortalama değeri oluşturur.

"max" ve "min" sonrasında belirtilen değer, eğrinin, sonraki tam sayılı değere yuvarlanmış maksimum veya minimum değerini oluşturmaktadır.

- İlgili kişi için hesaplanan normal aralık, gelişme göstergesinde sınır çizgileri arasındaki kısımda gösterilir.
- Normal aralığının sınır çizgisi, gelişme eğrisine bağlantılı olarak gösterge alanının dışında yer aldığı takdirde, ilgili sınır çizgisi tam olarak kenarda gösterilir.
- Yalnızca bir çizginin tamamen yukarıda veya aşağıda gösterilmesi, eğrinin tamamının, normal aralığının üzerinde veya altında olduğu anlamına gelmektedir.



## Analiz terazinizdeki gösterge simgeleri



\* Uygulama tavsiyesine ilişkin simgelerin anlamı:

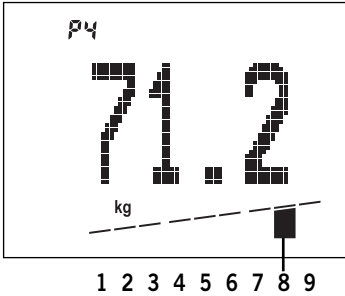
- + 88% Daha fazla sıvı içmelisiniz!
- + 88% Kas geliştirme idmanı tavsiye edilir!
- 88% Beslenmenizi değiştirmeniz tavsiye edilir!
- 88% Analiz değerleriniz normal!

## Özel tavsiye

Vücut analiz tartésé, kişisel verilerinize ve sađlık uzmanların tavsiyelerine dayanarak, kilo ve vücut yağ orané açéséndan en ideal bireysel deđerlerinizi saptar. Bunun deđerında tüm vücuttaki su ve kas oranéné da tespit eder.

Lütfen, kasların da, vücut suyu analizinde dikkate alénan su içerdiđini unutmayénéz. Bu nedenle toplu neticede deđer her zaman % 100'ün üzerinde çékar

- BMI**
- 1 < - 7,5
  - 2 - 7,5
  - 3 - 5,0
  - 4 - 2,5
  - 5 0,0
  - 6 + 2,5
  - 7 + 5,0
  - 8 + 7,5
  - 9 > + 7,5



**Kişisel normal deđerden sapma**

## Ađırlık

Ekran da kg cinsinden ađırlığınız gösterildiđi sırada, sütun grafiđi altında 9 göstereden biri belirir.

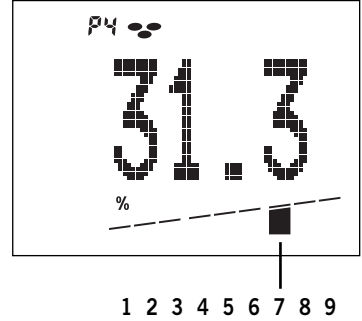
Bu sırada etkin göstergenin durumu, ölçülen vücut ađırlığının, BMI deđerleri esas alınarak deđerlendirilmesini tanımlamaktadır. BMI (Body Ölçü İndeksi), aşırı kilo veya aşırı zayıflık nedeniyle oluşan sađlık riski için bir ölçüdür. Doktorlar, BMI bölümlemesini dikkate alarak "aşırı zayıflık", "normal ađırlık", "fazla kilo" ve "aşırı kilo" arasında karar verirler.

$$BMI = \frac{\text{Vücut ađırlığı (kg)}}{\text{Boy (m)}^2}$$

## Vücuttaki yağ oranı

Ekranda % cinsinden vücuttaki yağ oranı gösterildiği sırada, sütun grafiği altında 9 göstereden biri belirir.

Çok fazla yağ sağlıksızdır ve kötü görünmektedir. Bundan daha önemlisi, vücuttaki çok yüksek yağ oranının çoğunlukla yüksek kan yağ oranının belirtisi olması ve diyabet, kalp hastalıkları, yüksek kan basıncı vs. gibi hastalık riskini aşırı derecede yükseltmesidir. Bununla birlikte vücuttaki çok düşük yağ oranı da ağılsızdır. Vücut, cilt altı yağ dokusu ile birlikte iç organların korunması ve metabolik fonksiyonların işlemesi için önemli yağ depoları oluşturmaktadır. Bu esansiyel yağ deposuna saldırıldığı taktirde, metabolizma bozuklukları oluşabilir. Böylece kadınlarda vücut yağ oranı değeri %10'un altında olduğunda, kendilerinin adet görmesine neden olabilir. Ayrıca kemik erimesi riski de yükselmektedir. Normal vücuttaki yağ oranı yaşa ve özellikle cinsiyete bağlıdır. Kadınlarda normal değer, erkeklere karşın yaklaşık %10 daha yüksektir. Yaşın artmasıyla vücuttaki kas oranı azalır ve böylece vücuttaki yağ oranı artar.



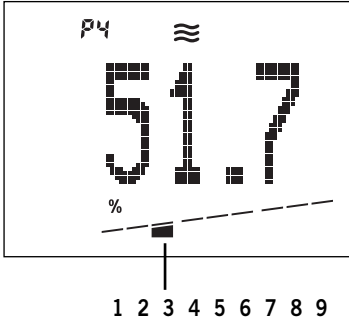
### Kişisel normal değerden sapma

1	< - 12 %	Çok düşük yağ oranı
2	- 12 %	Düşük yağ oranı
3	- 7 %	
4	- 3 %	Normal yağ oranı
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	Yüksek yağ oranı
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	Çok yüksek yağ oranı

### Örnek:

Ölçülen vücuttaki yağ oranı = Toplam ağırlığının % 31,3 'ü

Kişisel normal değerden sapma = + 7 %.



### Kişisel normal değerden sapma

1	< - 6 %	Çok düşük su oranı
2	- 6 %	Düşük su oranı
3	- 4 %	
4	- 2 %	Normal su oranı
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	Yüksek su oranı
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

### Örnek:

Ölçülen vücuttaki yağ oranı = Toplam ağırlığının % 51,7'si

Kişisel normal değerden sapma = -4 %

### Vücuttaki su oranı

Ekranında % cinsinden vücuttaki su oranı gösterildiği sırada, sütun grafiği altında 9 göstereden biri belirir.

Bu analizde gösterilen değer, "Toplam su oranı" veya "total body water (TBW)" olarak bilinen değeri yansıtmaktadır. Yetişkin bir insan vücudunun %60'ı sudan oluşmaktadır. Bu arada belirli bir değer aralığı vardır. Daha yaşlı insanların vücuttaki su oranı genç insanlara göre daha düşüktür ve erkelerin su oranı kadınlara göre daha yüksektir.

Erkekler ile kadınlar arasındaki fark, kadınların daha yüksek yağ oranına sahip olmalarından kaynaklanmaktadır. Vücut suyunun büyük bir oranının yağsız yerlerde (FFM'nin %73'ü sudur) bulunması ve yağ dokusunda su oranının çok düşük (yağ dokusunun yakl. %10'u sudur) olması nedeniyle, vücutta yağ oranının artması durumunda vücuttaki su oranı otomatik olarak düşer.

## Kas oranı

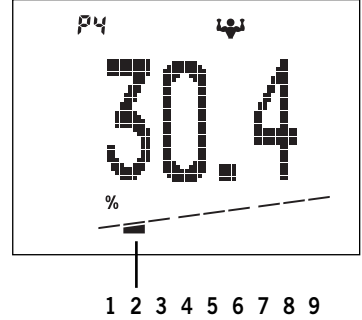
Ekranında % cinsinden kas oranı gösterildiği sırada, sütun grafiği altında 9 göstergeden biri belirir.

Kas kütlesi, vücudumuzun motorudur. Enerji dönüşümlerinin büyük bir oranı kaslarda gerçekleşmektedir.

Kaslar vücut ısısının normal olmasını sağlamaktadır ve fiziki performansımızın temelini oluşturmaktadır.

İdmanlı ve kaslı bir vücut estetik açıdan güzel bulunmaktadır. Kas kütlelerinin kontrolü, özellikle kilo ve yağ sorunları yaşayan insanlarda önemlidir.

Kilonun düşürülmesinde, vücudun fazla enerji yedeklerini veya yağ katmanlarını tüketmek için kaslara ihtiyacı olduğunda, yalnızca aynı zamanda gerçekleşen kas oluşturma ile kalıcı şekilde başarı sağlanır.



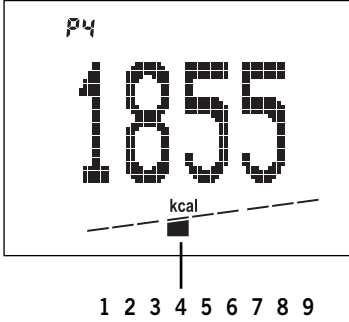
## Kişisel normal değerden sapma

1	< - 6 %	Çok düşük kas oranı
2	- 6 %	Düşük kas oranı
3	- 4 %	
4	- 2 %	Normal kas oranı
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	Yüksek kas oranı
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

Örnek:

Ölçülen vücuttaki kas oranı = Toplam ağırlığının % 30,4'i

Kişisel normal değerden sapma = - 6 %



### Kişisel normal değerden sapma

1	< - 15 %	Çok düşük enerji tüketimi
2	- 15 %	Düşük enerji tüketimi
3	- 10 %	
4	- 5 %	
5	0 %	Normal enerji tüketimi
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	Yüksek enerji tüketimi
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

### Örnek:

Ölçülen enerji tüketimi = 1855 kcal.

Bu değer, hesaplanmıfl normal enerji tüketiminden % 5 kadar altında kalmaktadır.

### Enerji tüketimi

Ekranda kcal cinsinden enerji tüketimi gösterildiği sırada, sütunlu grafiği altında 9 bölütleten biri belirir.

Enerji tüketimi, ilgili hareket tipine ilifflin bir faktör ile düzeltilmi fl kişisel bilgilerden ve ölçülen vücut ölçüsü dağılımından hesaplanmaktadır.

Temel oran  
+ Performans oranı  
= Enerji tüketimi

Kişisel enerji tüketiminizin ihtiyacına göre daha az kilo kalorisi aldığınız taktirde, vücudunuz kilo kaybı yaflar.

Ağırlık, gereğinden fazla kilo kalorisi aldığınızda artmaktadır.



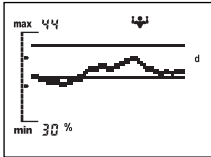
## Önemli uyarılar

### Doğru ölçüm nasıl yapılır?

Ölçüm işlemi, mümkün olduğunda kıyafetsiz bir durumda ve yalınayak yapılmalıdır. Ölçüm işleminin, her zaman sadece aynı koşullar altında ve günün aynı saatinde (örneğin sabahları tok karnına) yapılmasına dikkat edilmelidir.

### Soehnele vücut analizi cihazları ile hangi sıklıkta ölçüm yapmalıyım?

Bu tamamen sizin tercihinizdir. Bu karşın ölçüm işlemini, her zaman aynı zamanda, aynı koşullar altında ve günde bir defa yapmanızı tavsiye ediyoruz. Yeme ve içme alışkanlıklarınız ile günlük akış ve yaşam tarzınız, vücuttaki su oranına etki eder. Bu etkiler, vücut analiz cihazındaki değişimler ile kendisini gösterir. Terazi ortalama değeri kaydeder.



### Henüz birinci günde vücuttaki su oranına, yağ oranına ve kas oranına ilişkin yüzdelerdeki değişiklikler fark edilebilir mi?

Vücut analiz cihazının farklı değerler göstermesi mümkündür. Farklı değerlerin gösterilmesine, bir gün içerisindeki değişken vücuttaki su oranı ve vücuda özgü değerlerin yorulmaya bağlı olarak değiştiği gerçeği yol açmaktadır.

### Kişiyeye özgü belleğin verileri değiştirildiğinde, kayıtlı eğri akışları kaybolur mu?

Hayır. Eğri akışları, ancak veriler silindiğinde kaybolur.

### Ölçüm sonuçları dış tesirlerden etkilenebilir mi?

Örneğin cihazın yakınında telsizin kullanılmasından dolayı aşırı elektromanyetik tesirler, terazide gösterge değerinin etkilenmesine neden olabilir. Arıza tesirin sona ermesinden sonra terazi tekrar usulüne uygun olarak kullanılabilir. Bazen terazinin kapatılıp yeniden çalıştırılması gerekli olabilir.

### Gelişme eğrileri nasıl oluşuyor?

Günlük eğrinin (day) anlamı: Son 60 günün günlük ortalama değerleri gösterilir. Son değer, her zaman sağ tarafa eklenir.

Haftalık eğrinin (week) anlamı: 7 günün değerlerinden haftalık ortalama değer hesaplanır. Böylece ilk haftalık ortalama değer, ancak bir hafta sonra gösterilir\*. Son 60 haftanın ortalama değerleri gösterilir.

Aylık eğrinin (month) anlamı: 30 günün değerlerinden aylık ortalama değer hesaplanır. Böylece ilk aylık ortalama değer, ancak 30 gün sonra gösterilir\*. En fazla 60 adet aylık ortalama değer gösterilebilir.

\* Bu nedenle başlangıçta, günlük eğriyi seçmenizi tavsiye ediyoruz.

## Ölçüm sonucunu etkileyen etkenler

İlgili analiz, elektrikli vücut direncinin ölçümünü esas alır. Günlük akış içerisindeki yemek yeme ve içme alışkanlıkları ile kişisel yaşam tarzı, vücuttaki su oranına etki eder. Bu etkiler göstergedeki değişimler ile kendisini gösterir.

Kesin ve tekrarlanan analiz sonuçları elde etmek için ölçüm koşullarının aynı kalmasını sağlayınız. Yalnızca bu şekilde uzun süre dilimindeki değişiklikleri kesin ve doğru olarak gözlemleyebilirsiniz.

Aşağıda belirtilen etkenler de vücuttaki su oranını etkiler:

Duş alındıktan sonra çok düşük bir vücut yağ oranı ve çok yüksek vücut su oranı gösterilebilir.

Bir yemek öğününden sonra gösterge daha yüksek olabilir.

Kadınlarda döneme bağlı değişiklikler meydana gelir.

Hastalıktan veya fiziksel zorlanmadan (spor) dolayı vücuttaki su kaybı. Sportif bir faaliyetten sonraki vücut yağ oranının ölçümüne kadar 6 – 8 saat beklenmesi gerekmektedir.

Aşağıda belirtilen durumlarda sapma gösteren veya makul olmayan sonuçlar meydana gelebilir:

Ateşi, ödem semptomları veya kemik erimesi olan insanlar.

Diyaliz tedavisi gören insanlar.

Kardiyovasküler ilaç alan insanlar.

Hamile kadınlar.

Analiz ayakta nemli çorap varken yapılırsa.

## Teknik Özellikler

Taşıma kuvveti x Taksim = Maks. 150 kg x 100 g

Gösterge çözünürlüğü:

Vücuttaki yağ oranı: %0,1

Vücuttaki su oranı: %0,1

Kas oranı: %0,1

Enerji tüketimi: 1 kcal

Boy: 100-250 cm

Yaş: 10-99

Kişilere özgü 8 bellek

Büyük LCD gösterge

Pil gereksinimi: 4 x 1,5 V AA

Piller teslimat kapsamında yer alır.

## Kullanılmış elektrikli ve elektronik cihazların imha edilmesi



Ürün veya ambalaj üzerindeki simge ürünün normal evsel çöplerle

atılmaması gerektiğini, elektrikli ve elektronik cihazların geri dönüşümü için ilgili toplama yerlerine teslim edilmesi gerektiğini belirtmektedir. Daha fazla bilgi için belediyeye, yerel imha kuruluşlarına veya ürünü satın aldığınız şirkete başvurunuz.

## Mesajlar

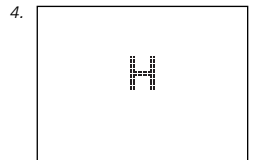
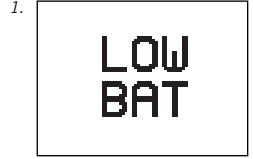
1. Piller bitti.
2. Aşırı yük: 150 kg'dan itibaren.
3. Makul olmayan analiz sonucu – Kişisel rogramlamanızı kontrol ediniz.
4. Kötü ayak teması:  
Teraziyi veya ayaklarınızı temizleyiniz veya yeterli cilt nemine dikkat ediniz.  
Çok kuru ciltte –  
Ayaklarınızı nemlendiriniz veya ölçümü yıkandıktan veya duş aldıktan sonra gerçekleştiriniz.

## Pilin atılması

Piller kesinlikle ev çöpüne atılmamalıdır. Kullanıcı olarak kullanılmış pilleri yasal olarak iade etmekle yükümlüsünüz. Eski pilleri belediyenin kamuya açık toplama yerlerine veya ilgili türdeki pillerin satıldığı her yere iade edebilirsiniz.



Pb = Kurşun içerir  
Cd = Kadmium içerir  
Hg = Cıva içerir



Sorularénéz ve önerileriniz için aŝađıda belirtilen numara ve saatlerde her zaman memnuniyetle hizmetinizdeyiz:

### Tüketici servisi

**Tel: (08 00) 5 34 34 34**

### Pazartesi - Perşembe

09:00 - 12:15 ve 13:00 - 16.00 saatleri arasında

### Cuma günleri

09:00 - 12:15 ve 13:00 - 15:00 saatleri arasında

### Uygunluk Beyanı

**CE** İşbu yazı ile Soehnle firması, Body Balance cihazının, 2004/108/EC yönetmeliklerinin temel gerekliliklerine ve diđer geçerli talimatlarına uygun olduğunu beyan eder.

Bu cihaz, geçerli olan 2004/108/EC yönergelerine uygun olarak parazit yayımından etkilenmez.

Uyarı: Örneđin cihazın yakınında telsizin kullanılmasından dolayı aşırı elektromanyetik tesirler, terazi- de gösterge deđerinin etkilenmesine neden olabilir. Arıza tesirin sona ermesinden sonra ürün tekrar usulüne uygun olarak kullanılabilir. Bazen terazinin kapatılıp yeniden çalıştırılması gerekli olabilir.

### Garanti

SOEHNLE, satış tarihinden itibaren 3 yıl geçerli olmak üzere malzeme veya üretim hatasından kaynaklanan kusurların tamir veya deđiştirme yoluyla ücretsiz olarak giderilmesini garanti eder. Faturayı ve garanti belgesini lütfen dikkatli bir şekilde saklayınız. Garanti durumunda teraziyi garanti belgesi ve fatura ile birlikte satıcıya teslim ediniz.



### Garanti belgesi

Garanti durumunda teraziyi işbu garanti belgesi ve fatura ile birlikte satıcıya teslim ediniz.

Gönderen

---



---

Şikayet nedeni

---



---



---



---

---

**Ελληνικά**

---

Εισαγωγή	334
Σημαντικές οδηγίες	334
Στοιχεία χειρισμού	336
Προετοιμασία	336
Εισαγωγή δεδομένων	338
Λιπομέτρηση	340
Επανάληψη GR η εισαγωγής προσωπικών δεδομένων (TEACH)	341
Εμφάνιση των τιμών ανάλυσης (STATE)	342
Αλλαγή προσωπικών στοιχείων (SET)	343
Διαγραφή προσωπικών στοιχείων (DEL)	344
Ένδειξη τάσης	345
Ατομική σύσταση	346
Σημαντικές οδηγίες	351
Συντελεστές που επηρεάζουν το αποτέλεσμα της μέτρησης	352
Τεχνικά στοιχεία	352
Απόρριψη χρησιμοποιημένων ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών	353
Μηνύματα	353
Απόρριψη μπαταριών	353
Κέντρο εξυπηρέτησης πελατών	354
Δήλωση συμμόρφωσης	354
Εγγύηση	354

Ευχαριστούμε πολύ για την αγορά αυτής της ζυγαριάς λιπομέτρησης της Soehnle.

Αυτό το επώνυμο προϊόν θα σας βοηθήσει στην αξιολόγηση της σωματικής σας κατάστασης.

Παρακαλούμε, πριν την πρώτη χρήση διαβάστε προσεκτικά τις παρούσες οδηγίες χρήσης και εξοικειωθείτε με τη συσκευή.

Φυλάξτε καλά τις οδηγίες χρήσης, ώστε να έχετε στη διάθεσή σας τις πληροφορίες ανά πάσα στιγμή.

## Σημαντικές οδηγίες

Εάν το ζητούμενο είναι η μείωση ή η αύξηση του σωματικού βάρους, ανάλογα, θα πρέπει να συμβουλευθείτε ιατρό. Κάθε μέθοδος και δίαιτα πρέπει να ακολουθείται μόνο κατόπιν συνεννόησης με ιατρό. Συστάσεις για προγράμματα γυμναστικής ή μεθόδους αδυνατίσματος βάσει των υπολογισθείσων τιμών θα πρέπει να γίνονται από ιατρό ή άλλο καταρτισμένο άτομο.

Η SOEHNLE δεν φέρει καμία ευθύνη για ζημιές ή απώλειες που προκαλούνται από τη ζυγαριά Body Balance, ούτε για αξιιώσεις τρίτων. Το προϊόν αυτό προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση. Δεν προορίζεται για επαγγελματική χρήση σε νοσοκομεία ή κλινικές. Δεν είναι κατάλληλο για άτομα με ηλεκτρονικά εμφυτεύματα (βηματοδότες, κ.λπ.) Χρησιμοποιείτε πάντα αυτή τη ζυγαριά λιπομέτρησης μόνο σε σταθερό, επίπεδο δάπεδο (πλακάκια, παρκέ, κ.λπ.).

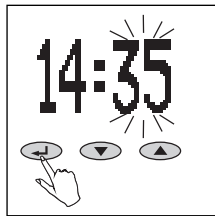
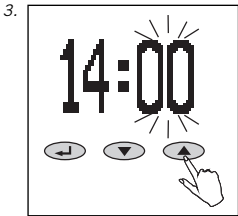
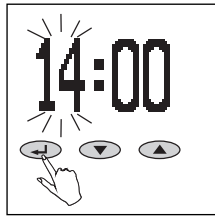
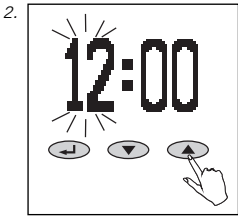
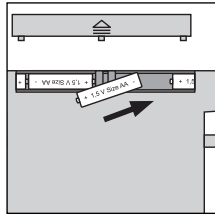
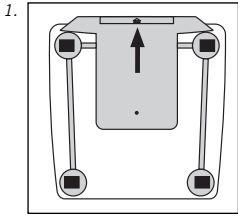
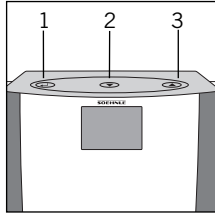
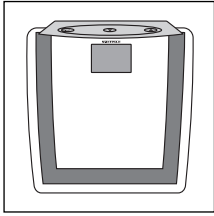


**Τοποθετώντας την πάνω σε χαλί ενδεχομένως οι μετρήσεις να είναι εσφαλμένες.**

## Το βάρος δεν είναι τα πάντα — σημαντική είναι επίσης και η λιπομέτρηση

Ενώ παλιότερα το απόλυτο βάρος ενός ανθρώπου ήταν το μοναδικό μέτρο αξιολόγησης του σώματός του, σήμερα γνωρίζουμε ότι σημαντικότερη είναι η “σύσταση” του σώματος. Κατά την εξέλιξη ο άνθρωπος διαμορφώθηκε έτσι, ώστε να μπορεί να μετακινείται πολύ τρώγοντας λίγο. Ο “σύγχρονος” άνθρωπος συμπεριφέρεται ακριβώς αντίθετα: ελάχιστη κίνηση με πολύ πλούσια και συχνά λάθος διατροφή. Τα αποτελέσματα είναι γνωστά. Πολλές ασθένειες της εποχής μας θα μπορούσαν να έχουν αποφευχθεί, αν μπορούσαμε να ακολουθούμε ένα πρόγραμμα σωστού τρόπου ζωής. Κατά κανόνα ζυγίζουμε πολύ, επειδή έχουμε λίπος! Όποιος θέλει να χάσει καλά, θα πρέπει ταυτόχρονα να ασχοληθεί με την αύξηση των μυών του. Γιατί ο οργανισμός αντιδρά στην έλλειψη διατροφής(= διαίτα) με ένα “πρόγραμμα εκτάκτου ανάγκης”. Πριν αρχίσει να αντλεί από τα αποθέματα λίπους του, αρχίζει η μείωση της μάζας των μυών. Και αντίστροφα με κανονική διατροφή πρώτα αυξάνει τα αποθέματα λίπους του.

Με αυτήν την εναλλαγή παρατηρείται το “φαινόμενο γιο-γιο”. Με ταυτόχρονη μυϊκή προπόνηση μπορεί να επιτευχθεί η σωστή ισορροπία μεταξύ του βάρους, του σωματικού λίπους και της μυϊκής μάζας. Με τη ζυγαριά Body Balance κάνετε ένα σημαντικό δώρο στην υγεία σας. Αυτή η ηλεκτρονική ζυγαριά σωματικής ανάλυσης διαθέτει τις παρακάτω λειτουργίες: Η ζυγαριά Body Balance υπολογίζει βάσει των προσωπικών σας στοιχείων και της σύστασης του ιατρού και των ειδικών επί της σωματικής σύνθεσης, την κατάστασή σας όσον αφορά το ποσοστό λίπους και νερού του σώματός σας και το ποσοστό μυών και βάρους σας. Γίνεται μια ατομική αξιολόγηση των αποτελεσμάτων ανάλυσης με προσωπική σύσταση. Ένδειξη μιας καμπύλης τάσης του ποσοστού σωματικού λίπους, νερού, μυών, της κατανάλωσης ενέργειας ή του βάρους, σε διαστήματα ημέρας, εβδομάδας ή μήνα και της εκάστοτε κανονικής περιοχής. 8πλή μνήμη ατόμων με αυτόματη αναγνώριση. Για τους αθλητές διατίθενται 2 πρόσθετοι τρόποι μέτρησης.



## Στοιχεία χειρισμού

1. Επιβεβαίωση (←)
2. Μείον (▼)
3. Συν (▲)

## Προετοιμασία

1. Τοποθετήστε τις μπαταρίες.  
Μεταβείτε αυτόματα στη λειτουργία ρύθμισης της ώρας.
2. Ώρα: Ρυθμίστε τις ώρες (▼ = μείον, ▲ = συν) και επιβεβαιώστε (←).
3. Ωρα: Ρυθμίστε τα λεπτά (▼ = μείον, ▲ = συν) και επιβεβαιώστε (←).

### Υπόδειξη:

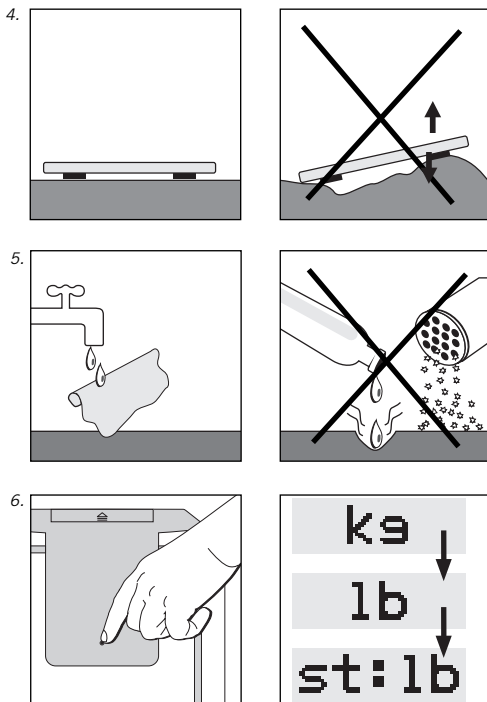
Αφού τοποθετήσετε τις μπαταρίες και ρυθμίσετε την ώρα, τοποθετήστε αμέσως τη ζυγαριά (όσο εμφανίζεται ακόμη η ένδειξη 0.0) σε μια επίπεδη επιφάνεια και περιμένετε έως ότου απενεργοποιηθεί μόνη της. Τότε μόνο ξεκινήστε την εισαγωγή στοιχείων. Διαφορετικά υπάρχει η πιθανότητα να συνυπολογιστεί το βάρος της ζυγαριάς στην πρώτη ζύγιση.

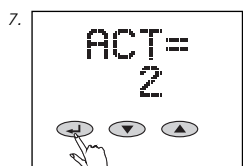
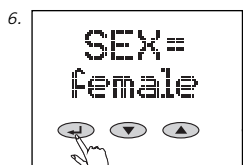
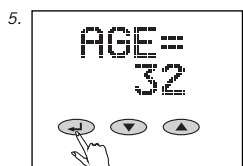
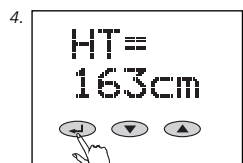
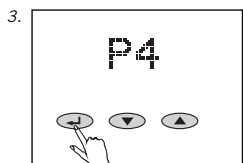
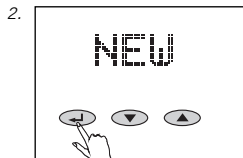
Το ίδιο μπορεί να συμβεί και κατά την κανονική λειτουργία, εάν πάρετε τη ζυγαριά στα χέρια σας πριν ζυγιστείτε.



4. Για όλες τις μετρήσεις, τοποθετείτε τη ζυγαριά σε ευθεία και στερεή επιφάνεια (όχι πάνω σε χαλί).
5. Καθαρισμός και φροντίδα: Καθαρίζετε μόνο με ένα ελαφρώς βρεγμένο πανί. Μην χρησιμοποιείτε διαλυτικά ή λειαντικά μέσα. Μην βυθίζετε τη ζυγαριά στο νερό.
6. Δυνατότητα αλλαγής ανάλογα με την εκάστοτε χώρα από kg/cm σε lb/in ή st/in μέσω εναλλαγής με το πλήκτρο χειρισμού στην πίσω πλευρά της ζυγαριάς.

Προσοχή! Κίνδυνος ολίσθησης σε υγρές επιφάνειες.





## Εισαγωγή δεδομένων

Για τη σωστή λειτουργία της ζυγαριάς λιπομέτρησης είναι απαραίτητο να εισάγονται τα προσωπικά στοιχεία του εκάστοτε ατόμου και στη συνέχεια να ανεβαίνει αμέσως στη ζυγαριά χωρίς παπούτσια.

1. Τοποθετήστε τη ζυγαριά πάνω σε ένα τραπέζι για να την ρυθμίσετε.
2. Ξεκινήστε την εισαγωγή δεδομένων (←) και επιλέξτε "NEW" με τα πλήκτρα ▼/▲ και επιβεβαιώστε (→).
3. Επιλέξτε θέση μνήμης (P1 ... P8) (▼ = μείον, ▲ = συν) και επιβεβαιώστε (←).
4. Εισαγάγετε το ύψος (▼ = μείον, ▲ = συν) και επιβεβαιώστε (←).
5. Εισαγάγετε ηλικία (▼ = μείον, ▲ = συν) και επιβεβαιώστε (←).
6. Επιλέξτε φύλλο (▼ = ♀ άνδρας [male], ▲ = ♀ γυναίκα [female]) και επιβεβαιώστε (←).
7. Ρυθμίστε την επιθυμητή τιμή του βαθμού δραστηριότητας (▼= μείον, ▲= συν). Η τιμή αυτή είναι απαραίτητη για τον υπολογισμό της κατανάλωσης ενέργειας.

## Βαθμού δραστηριότητας

1	καθόλου σωματική κίνηση	έως 2 ώρες/ημέρα ορθοστασία ή κίνηση
2	ελαφριά, ενεργή, καθιστική και όρθια απασχόληση	
3	οικιακές εργασίες, εργασίες κήπου, κυρίως ορθοστασία, μόνο σπάνια καθιστική εργασία	
4*	αθλητές και άτομα που κινούνται πολύ	τουλάχιστον 5 ώρες/ εβδομάδα εντατική προπόνηση
5*	βαριά επαγγέλματα, επαγγελματίες αθλητές†	τουλάχιστον 10 ώρες/εβδομάδα εντατική προπόνηση

\* Η εντατική προπόνηση έχει σημαντικές επιδράσεις στα αποτελέσματα της ανάλυσης. Γι αυτό η ζυγαριά αυτή διαθέτει δύο διαφορετικές επιλογές για αθλητές. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τη ρυθμισμένη τιμή από τα παρακάτω σύμβολα † ή ‡.

8. Ρυθμίστε τον επιθυμητό χρόνο της ένδειξης τάσης (ημέρα, εβδομάδα ή μήνας) (▼ = μείον, ▲ = συν) και επιβεβαιώστε (↵).
- Συνιστούμε να επιλέξετε αρχικά μια τάση ημέρας, διότι διαφορετικά η πρώτη τιμή μέτρησης στην ένδειξη τάσης θα εμφανιστεί μετά από μια εβδομάδα ή ένα μήνα.
9. Ρυθμίστε την επιθυμητή τιμή επιθυμητή τιμή σώματος (σωματικό βάρος, ποσοστό λίπους, νερού και μυών, κατανάλωση ενέργειας), που θέλετε να εμφανιστεί ως καμπύλη τάσης (▼ = μείον, ▲ = συν) και επιβεβαιώστε (↵).
10. Πατήστε "OK" (↵) για να επιβεβαιώσετε.

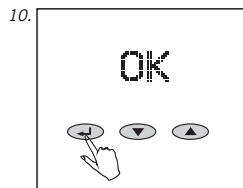
Στη συνέχεια τοποθετήστε αμέσως τη ζυγαριά λιπομέτρησης στο

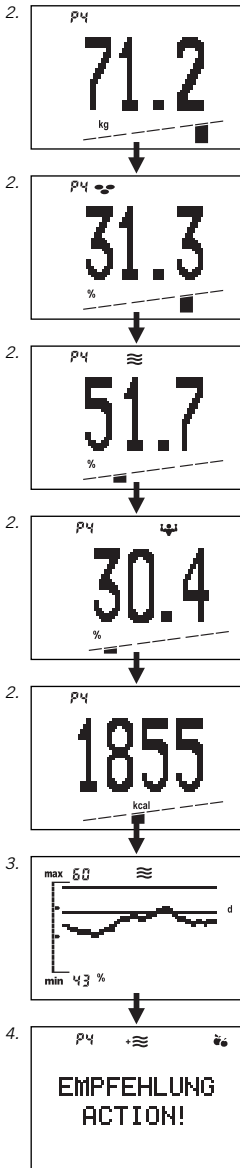
δάπεδο, περιμένετε να εμφανιστεί η ένδειξη 0.0 και ανεβείτε επάνω με γυμνά πέλματα. Η πρώτη ζύγιση είναι απαραίτητη για την αποθήκευση των δεδομένων για τη μετέπειτα αυτόματη αναγνώριση. Αν δεν ανεβείτε στη ζυγαριά, εμφανίζεται η ένδειξη "ERROR" στην οθόνη και η εισαγωγή δεδομένων πρέπει να επαναληφθεί.

Μόλις ανεβείτε στη ζυγαριά γίνεται η πρώτη λιπομέτρηση.

Η ζυγαριά διαθέτει έναν τρόπο λειτουργίας λήξης χρόνου. Μετά από περ. 40 δευτερόλεπτα χωρίς να πατηθεί κανένα πλήκτρο απενεργοποιείται.

Τα δεδομένα διατηρούνται και σε περίπτωση αλλαγής της μπαταρίας.





## Λιπομέτρηση

Για ακριβέστερα αποτελέσματα, αναβαίνετε στη ζυγαριά γυμνοί.

1. Ανεβείτε στη ζυγαριά. Εμφανίζεται το βάρος και - για όσο διαρκεί η ανάλυση (5-10 δευτ.) - μια ένδειξη προόδου. Παραμείνετε ακίνητοι μέχρι το τέλος της ανάλυσης.
2. Μετά την αυτόματη αναγνώριση εμφανίζεται ξανά μια ένδειξη του σωματικού βάρους, του ποσοστού λίπους (☹), του ποσοστού νερού (≡), του ποσοστού μυών (♣) και της κατανάλωσης ενέργειας (kcal) μαζί με την εκάστοτε γραμμική προόδου. Η φυσιολογική περιοχή του εκάστοτε ατόμου βρίσκεται στα μεσαία 3 τμήματα της ένδειξης προόδου. Ερμηνεία των τιμών μέτρησης σελίδα 346.
3. Στη συνέχεια εμφανίζεται η επιλεγμένη καμπύλη τάσης βάσει της εισαγωγής δεδομένων.
4. Η παρακάτω ένδειξη είναι η προσωπική σας σύσταση για τις ενέργειες που πρέπει να ακολουθήσετε.

Σημασία των συμβόλων:

- + ≡ Πίνετε περισσότερα υγρά
- + ♣ Συνιστώνται ασκήσεις για την τόνωση των μυών!
- ☹ Συνιστάται αλλαγή διατροφής!
- ♣ Οι τιμές της ανάλυσής σας είναι εντάξει!

5. Κατεβείτε από τη ζυγαριά. Μετά την εμφάνιση της θέσης της μνήμης η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα.

Σε σπάνιες περιπτώσεις δεν είναι δυνατή η αυτόματη αντιστοίχιση του αποτελέσματος της ανάλυσης. Έπειτα η ζυγαριά εμφανίζει εναλλάξ τις θέσεις της μνήμης των ατόμων, οι οποίες προσεγγίζουν περισσότερο το αποτέλεσμα της ανάλυσης.

Εφόσον η μέτρηση έχει ήδη ολοκληρωθεί, μπορείτε να κατεβείτε από τη ζυγαριά και να επιβεβαιώσετε την προσωπική θέση μνήμης σας πατώντας το πλήκτρο ▲ ή ▼ (πλήκτρο ▼ για τη θέση μνήμης που εμφανίζεται πρώτη, πλήκτρο ▲ για τη θέση μνήμης που εμφανίζεται δεύτερη).

Στη συνέχεια εμφανίζεται το σωματικό βάρος, το ποσοστό λίπους, νερού και μυών, καθώς και η θερμοδική ανάγκη.

Σε περίπτωση απόκλισης βάρους άνω των +/-3kg από την τελευταία μέτρηση (π.χ. μετά από διακοπές) ο χρήστης δεν αναγνωρίζεται ή αντιστοιχίζεται σε μια λάθος μνήμη. Στην περίπτωση αυτή ακολουθήστε τα βήματα που περιγράφονται στην παράγραφο "Επανάληψη ΓΓΡpsi\GR η εισαγωγής προσωπικών δεδομένων (TEACH)".

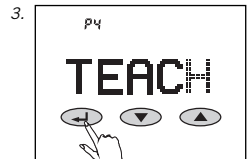
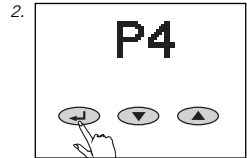
Παρακαλούμε, προσέξτε ότι αν ανεβείτε στη ζυγαριά μια παπούτσια ή κάλτσες θα γίνει μόνο ζύγιση και όχι λιπομέτρηση!

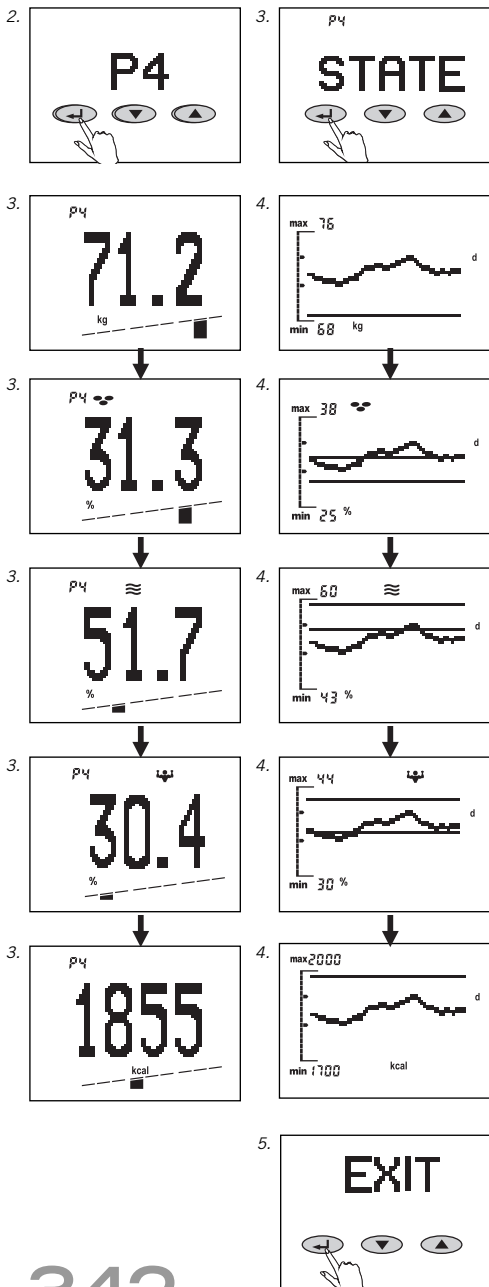
## Επανάληψη ΓΓΡpsi\GR η εισαγωγής προσωπικών δεδομένων (TEACH)

Σε περίπτωση που ο χρήστης δεν αναγνωρίζεται ή αντιστοιχίζεται σε μια λάθος μνήμη. Τότε ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα.

1. Ξεκινήστε την εισαγωγή δεδομένων (←).
2. Επιλέξτε την αντίστοιχη θέση μνήμης (P1 ... P8) με τα πλήκτρα ▼/▲ και επιβεβαιώστε (←).
3. Επιλέξτε "TEACH" με τα πλήκτρα ▼/▲ και επιβεβαιώστε (←).

συνέχεια τοποθετήστε αμέσως τη ζυγαριά λιπομέτρησης στο δάπεδο, περιμένετε να εμφανιστεί η ένδειξη 0.0 και ανεβείτε αμέσως επάνω με γυμνά πέλματα. Μόλις ανεβείτε στη ζυγαριά γίνεται η λιπομέτρηση. Ο χρήστης αντιστοιχίζεται και πάλι στην παλιά του θέση μνήμης και μελλοντικά αναγνωρίζεται και πάλι αυτόματα.





## Εμφάνιση των τιμών ανάλυσης (STATE)

Αν χρειάζεται μπορούν να εμφανιστούν οι τελευταίες τιμές ανάλυσης των αποθηκευμένων ατόμων.

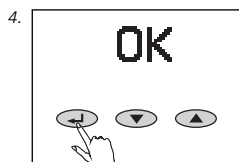
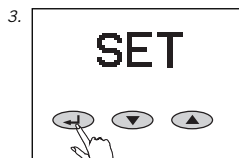
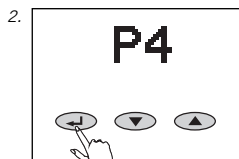
1. Έναρξη εμφάνιση (←).
  2. Επιλέξτε θέση μνήμης (P1 ... P8) με τα πλήκτρα ▼/▲ και επιβεβαιώστε (↵).
  3. Επιβεβαιώστε την ένδειξη "STATE» (←). Στη συνέχεια μπορείτε να επιλέξετε τις τελευταίες τιμές ανάλυσης με τα πλήκτρα ▼/▲.
  4. Πατώντας ξανά το πλήκτρο ← μεταφέρεστε στις καμπύλες τάσης. Με τα πλήκτρα ▼/▲ μπορείτε να αλλάζετε μεταξύ των επιμέρους καμπυλών τάσης. Πατώντας ξανά το πλήκτρο ← μεταφέρεστε στην ατομική σας σύσταση της τελευταίας σας ανάλυσης.
  5. Πατώντας ξανά το πλήκτρο ← μπορείτε να επιλέξετε μεταξύ των διαφορετικών μενού εμφάνισης των διαφορετικών επιπέδων.
- Με το "EXIT" ή το "OFF" και επιβεβαίωση με το πλήκτρο ← μεταφέρεστε ένα επίπεδο επάνω. Μετά από 1 λεπτό χωρίς να πατηθεί κανένα πλήκτρο η ένδειξη απενεργοποιείται.

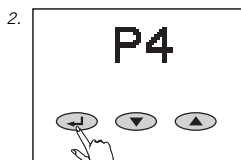
## Αλλαγή προσωπικών στοιχείων (SET)

Όταν π.χ.:

- η ηλικία αυξάνεται κατά 1 έτος (γενέθλια),
- αλλάζει το ύψος\GRος (παιδιά στη φάση της ανάπτυξης)
- αλλάζει ο τύπος κίνησης ή
- πρέπει να αλλάξει η ένδειξη τάσης, ακολουθήστε την εξής διαδικασία:

1. Ξεκινήστε την εισαγωγή δεδομένων (←).
2. Επιλέξτε θέση μνήμης (P1 ... P8) με τα πλήκτρα ▼/▲ και επιβεβαιώστε (←).
3. Επιλέξτε "Set" με τα πλήκτρα ▼/▲ και επιβεβαιώστε (←). Στη συνέχεια μπορείτε να αλλάξετε τα επιθυμητά δεδομένα, όπως περιγράφηκε ήδη στην "Εισαγωγή δεδομένων".
4. Αφού επιβεβαιώσετε με "OK" τα νέα σας δεδομένα έχουν αποθηκευτεί





## Διαγραφή προσωπικών στοιχείων (DEL)

Αν θέλετε να διαγραφούν πλήρως τα δεδομένα κάποιου ατόμου - μαζί με τις τάσεις -, ακολουθήστε την εξής διαδικασία:

1. Ξεκινήστε την εισαγωγή δεδομένων (←).
2. Επιλέξτε θέση μνήμης (P1 ... P8) με τα πλήκτρα ▼/▲ και επιβεβαιώστε (←).
3. Επιλέξτε "DEL" με τα πλήκτρα ▼/▲ και επιβεβαιώστε (←). Εμφανίζεται μια ερώτηση ασφαλείας. Πατώντας το πλήκτρο ▲ διαγράφονται οριστικά όλα τα στοιχεία του συγκεκριμένου ατόμου. Η θέση μνήμης μπορεί να αντιστοιχιστεί εκ νέου. Με το πλήκτρο ▼ ακυρώνετε τη διαδικασία διαγραφής και τα δεδομένα διατηρούνται.

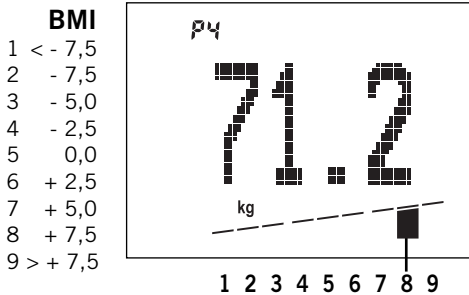




## Ατομική σύσταση

Η ζυγαριά λιπομέτρησης υπολογίζει, βάσει των προσωπικών σας στοιχείων και συστάσεων από γιατρούς, την προσωπική σας ιδανική κατάσταση όσον αφορά το βάρος και το ποσοστό λίπους σας. Επιπλέον

μετράει το συνολικό ποσοστό νερού στο σώμα και το ποσοστό των μυών. Σημειώτεον ότι και οι μυς περιέχουν νερό, το οποίο υπολογίζεται ήδη στη λιπομέτρηση. Έτσι το συνολικό αποτέλεσμα δίνει πάντα την τιμή 100 %.



**Απόκλιση από την προσωπική σας κανονική τιμή**

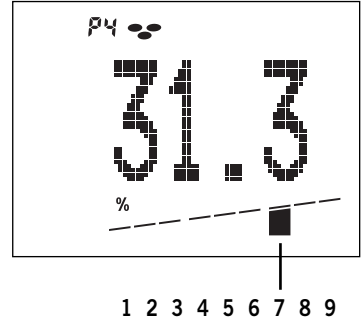
## Σωματικό βάρος

Ενώ στην οθόνη εμφανίζεται το σωματικό βάρος σε κιλά, στο ραβδόγραμμα από κάτω εμφανίζεται ένα από τα 9 τμήματα. Σε αυτό, η θέση του ενεργού τμήματος δείχνει την αξιολόγηση του μετρημένου σωματικού βάρους βάσει της τιμής BMI. Η τιμή BMI (δείκτης σωματικής μάζας) είναι μια μονάδα μέτρησης για του κινδύνους που μπορούν να προκύψουν για την υγεία εξαιτίας υπερβολικά μεγάλου ή υπερβολικά μικρού βάρους. Σύμφωνα με την κατανομή του BMI, οι γιατροί κάνουν το διαχωρισμό μεταξύ "υπόβαρους", "κανονικού βάρους", "υπέρβαρους" και "πολύ υπέρβαρους".

$$\text{BMI} = \frac{\text{Σωματικό βάρος (kg)}}{\text{ύψος (m)}^2}$$

## Ποσοστό λίπους

Ενώ στην οθόνη εμφανίζεται το ποσοστό σωματικού λίπους σε %, στο ραβδόγραμμα από κάτω εμφανίζεται ένα από τα 9 τμήματα. Το μεγάλο ποσοστό σωματικού λίπους δεν είναι υγιές ούτε όμορφο. Ακόμη πιο σημαντικό είναι ότι ένα πολύ υψηλό ποσοστό σωματικού λίπους συνοδεύεται συνήθως από ένα υψηλό ποσοστό λίπους στο αίμα και από εξαιρετικά υψηλό κίνδυνο διαφόρων ασθενειών, όπως π.χ. διαβήτη, καρδιοπάθειες, υπέρταση κ.λπ. Ωστόσο, ένα πολύ χαμηλό ποσοστό σωματικού λίπους δεν είναι επίσης καθόλου υγιές. Εκτός από το υποδόριο λίπος το σώμα δημιουργεί επίσης σημαντικές αποθήκες λίπους για την προστασία των εσωτερικών οργάνων και για τη διασφάλιση σημαντικών λειτουργικών μεταβολισμού. Αν προσβληθούν αυτές οι απαραίτητες εφεδρείες λίπους, μπορεί να διαταραχθεί ο μεταβολισμός. Στις γυναίκες με σωματικό λίπος κάτω από 10% μπορεί να διακοπεί η εμμηνόρροια. Εκτός αυτού, αυξάνεται ο κίνδυνος οστεοπόρωσης. Το κανονικό ποσοστό σωματικού λίπους εξαρτάται από την ηλικία και κυρίως από το φύλο. Στις γυναίκες το ποσοστό αυτό είναι περ. 10% υψηλότερο από ό,τι στους άντρες. Με την αύξηση της ηλικίας μειώνεται η μάζα των μυών και έτσι αυξάνεται το ποσοστό σωματικού λίπους.



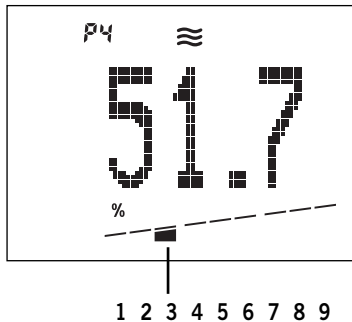
### Απόκλιση από την προσωπική σας κανονική τιμή

1	< - 12 %	πολύ χαμηλό ποσοστό λίπους
2	- 12 %	χαμηλό ποσοστό λίπους
3	- 7 %	
4	- 3 %	κανονικό ποσοστό λίπους
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	υψηλό ποσοστό λίπους
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	πολύ υψηλό ποσοστό λίπους

#### Παράδειγμα:

Μετρημένο σωματικό λίπος = 31,3 % επί του συνολικού βάρους.

Απόκλιση από την προσωπική σας κανονική τιμή = + 7 %.



### Απόκλιση από την προσωπική σας κανονική τιμή

1	< - 6 %	πολύ χαμηλό ποσοστό νερού
2	- 6 %	χαμηλό ποσοστό νερού
3	- 4 %	
4	- 2 %	κανονικό ποσοστό νερού
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	υψηλό ποσοστό νερού
8	+ 6 %	
9	>+ 6 %	

#### Παράδειγμα:

Μετρημένο σωματικό λίπος = 51,7 % επί του συνολικού βάρους.

Απόκλιση από την προσωπική σας κανονική τιμή = - 4 %.

### Ποσοστό νερού

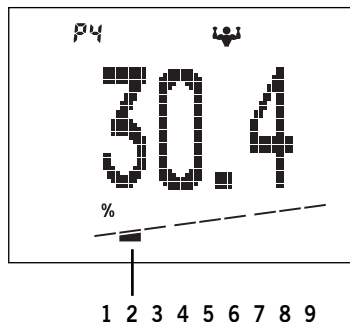
Ενώ στην οθόνη εμφανίζεται το ποσοστό νερού στο σώμα σε %, στο ραβδόγραμμα από κάτω εμφανίζεται ένα από τα 9 τμήματα. Η τιμή που εμφανίζεται με την ανάλυση αυτή αντιστοιχεί στο "σύνολο νερού στο σώμα" ή "total body water (TBW)". Το σώμα ενός ενήλικα αποτελείται από περ. 60% νερό. Ωστόσο, οι ηλικιωμένοι άνθρωποι έχουν μικρότερο ποσοστό νερού από τους νέους και οι άντρες μεγαλύτερο ποσοστό νερού από ό,τι οι γυναίκες. Η διαφορά μεταξύ αντρών και γυναικών οφείλεται στη μεγαλύτερη μάζα σωματικών λιπών των γυναικών. Καθώς το μεγαλύτερο μέρος του νερού βρίσκεται στη μάζα χωρίς λίπος (73% του FFM είναι νερό) και η περιεκτικότητα σε νερό στον λιπώδη ιστό είναι φυσιολογικά πολύ χαμηλή (περ. 10% του λιπώδους ιστού είναι νερό), όσο αυξάνεται το ποσοστό σωματικού λίπους μειώνεται παράλληλα το ποσοστό νερού στο σώμα.

## Ποσοστό μυών

Ενώ στην οθόνη εμφανίζεται το ποσοστό μυών σε %, στο ραβδόγραμμα από κάτω εμφανίζεται ένα από τα 9 τμήματα.

Η μυϊκή μάζα είναι ο κινητήρα του σώματός μας. Στους μύες γίνεται το μεγαλύτερο μέρος της κατανάλωσης ενέργειας. Οι μύες φροντίζουν για τη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος και αποτελούν τη βάση της σωματικής μας ικανότητας. Ένα γυμνασμένο, μυώδες σώμα εκλαμβάνεται ως όμορφο.

Ο έλεγχος της μυϊκής μάζας είναι ιδιαίτερα σημαντικός για άτομα με προβλήματα βάρους. Καθώς το σώμα χρειάζεται τους μύες, ώστε να κάψει τα περιττά αποθέματα ενέργειας ή το λίπος, ενδεχομένως η μείωση του βάρους να μπορεί να επιτευχθεί μόνο με παράλληλη αύξηση των μυών.



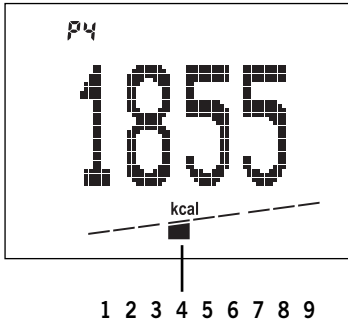
## Απόκλιση από την προσωπική σας κανονική τιμή

1	< - 6 %	πολύ χαμηλό ποσοστό μυών
2	- 6 %	χαμηλό ποσοστό μυών
3	- 4 %	
4	- 2 %	κανονικό ποσοστό μυών
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	υψηλό ποσοστό μυών
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

### Παράδειγμα:

Μετρημένο ποσοστό μυών = 30,4 % επί του συνολικού βάρους.

Απόκλιση από την προσωπική σας κανονική τιμή = - 6 %.



### Απόκλιση από την προσωπική σας κανονική τιμή

1	< - 15 %	πολύ χαμηλό Κατανάλωση ενέργειας
2	- 15 %	χαμηλό Κατανάλωση ενέργειας
3	- 10 %	
4	- 5 %	
5	0 %	κανονικό Κατανάλωση ενέργειας
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	υψηλό Κατανάλωση ενέργειας
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

#### Παράδειγμα:

Μετρημένη κατανάλωση ενέργειας = 1855 kcal η τιμή.

αυτή κυμαίνεται κατά 5 % κάτω από την υπολογισμένη κανονική κατανάλωση ενέργειας.

### Κατανάλωση ενέργειας

Ενώ στην οθόνη εμφανίζεται το ποσοστό κατανάλωσης σε kcal, στο ραβδόγραμμα από κάτω εμφανίζεται ένα από τα 9 τμήματα.

Η κατανάλωση ενέργειας υπολογίζεται από τα προσωπικά στοιχεία - διορθωμένα μέσω ενός συντελεστή για τον εκάστοτε τύπο κίνησης - και από την κατανομή σωματικής μάζας.

Βασικός μεταβολισμός + ενεργειακή δαπάνη = Κατανάλωση ενέργειας

Λαμβάνοντας λιγότερες θερμίδες από την κατανάλωση ενέργειάς σας, ο οργανισμός αντιδρά με απώλεια βάρους.

Το βάρος αυξάνεται σε περίπτωση λήψης περισσότερων θερμίδων.

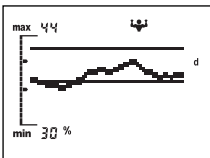
## Σημαντικές οδηγίες

### Πώς γίνεται μια σωστή μέτρηση?

Η μέτρηση θα πρέπει να γίνεται χωρίς ρούχα και παπούτσια. Θα πρέπει να προσέχετε να ζυγίζεστε περίπου στις ίδιες συνθήκες και την ίδια ώρα της ημέρας (π.χ. το πρωί μόλις ξυπνήσετε).

### Πόσο συχνά πρέπει να ζυγίζομαι με συσκευή λιπομέτρησης της Soehnle?

Αυτό είναι δικό σας θέμα. Ωστόσο συνιστούμε να ζυγίζεστε καθημερινά πάντα την ίδια ώρα και υπό τις ίδιες συνθήκες. Οι διατροφικές συνήθειες κατά τη διάρκεια της ημέρας καθώς και ο τρόπος ζωής επηρεάζουν το ποσοστό νερού στο σώμα μας. Σε μια συσκευή λιπομέτρησης αυτό γίνεται αντιληπτό με διακυμάνσεις στην ένδειξη. Η ζυγαριά αποθηκεύει τη μέση τιμή.



### Μπορεί κανείς να διαπιστώσει μια εκατοστιαία αλλαγή του ποσοστού της σωματικής μάζας ήδη από την πρώτη ημέρα?

Είναι δυνατό ήδη από την πρώτη ημέρα να εμφανιστούν διαφορετικές τιμές από τη συσκευή λιπομέτρησης. Αυτό εξαρτάται από το κυμαινόμενο ποσοστό υγρών στο σώμα μας κατά τη διάρκεια μιας ημέρας και από το γεγονός ότι οι σωματικές τιμές αλλάζουν ανάλογα με την επιβάρυνση.

### Χάνονται οι αποθηκευμένες τάσεις όταν αλλάζουν τα δεδομένα μιας θέσης μνήμης?

Όχι. Μόνο όταν διαγράφονται τα δεδομένα.

### Μπορούν τα αποτελέσματα μέτρησης να επηρεάζονται από εξωτερικούς παράγοντες?

Υπό ισχυρές ηλεκτρομαγνητικές επιδράσεις, π.χ. σε περίπτωση λειτουργίας ενός ασυρμάτου κοντά στη συσκευή, ενδέχεται να επηρεαστεί η τιμή ένδειξης.

Μετά το τέλος της επίδρασης, το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί πάλι κανονικά ενδεχομένως κατόπιν επανενεργοποίησης.

### Πως δημιουργούνται οι καμπύλες τάσης?

Καμπύλη ημέρας (day) σημαίνει: Εμφανίζονται οι μέσες τιμές ημέρας των τελευταίων 60 ημερών. Η τελευταία τιμή προστίθεται πάντοτε δεξιά.

Καμπύλη εβδομάδας (week) σημαίνει: Από τις 7 τιμές ημέρας υπολογίζεται μία μέση εβδομαδιαία τιμή. Έτσι η πρώτη μέση εβδομαδιαία τιμή μπορεί να εμφανιστεί μόνο αφού έχει περάσει μια εβδομάδα\*. Εμφανίζονται οι 60 τελευταίες μέσες εβδομαδιαίες τιμές. Μηνιαία καμπύλη (month) σημαίνει:

Από τις 30 μέσες τιμές ημέρας υπολογίζεται μία μέση τιμή μήνα. Έτσι η πρώτη μέση μηνιαία τιμή μπορεί να εμφανιστεί μόνο αφού έχουν περάσει 30 ημέρες\*. Μπορούν να εμφανιστούν έως και 60 μέσες μηνιαίες τιμές.

\* Γι' αυτό συνιστούμε να επιλέξετε αρχικά τάση ημέρας.

## Συντελεστές που επηρεάζουν το αποτέλεσμα της μέτρησης

Η ανάλυση βασίζεται στη μέτρηση της ηλεκτρικής αντίστασης του σώματος. Οι διατροφικές συνήθειες κατά τη διάρκεια της ημέρας και ο τρόπος ζωής του καθενός είναι αράγοντες που επηρεάζουν το απόθεμα νερού. Αυτό καθίσταται εμφανές με διακυμάνσεις στην ένδειξη. Για τη λήψη ενός όσο το δυνατόν πιο ακριβούς και επαναλήψιμου αποτελέσματος, φροντίστε για σταθερές συνθήκες μέτρησης, καθώς μόνο έτσι μπορείτε να παρατηρήσετε επακριβώς τις αλλαγές στη διάρκεια ενός μεγάλου χρονικού διαστήματος.

## Τεχνικά στοιχεία

Αντοχή x κατανομή = το πολύ 150 kg x 100 g

Ανάλυση οθόνης:

Ποσοστό λίπους σώματος: 0,1%

Ποσοστό νερού σώματος: 0,1%

Ποσοστό μυών: 0,1%

Κατανάλωση ενέργειας: 1 kcal

Υψος: 100-250 cm

Ηλικία: 10 -99 ετών

8 προσωπικές θέσεις μνήμης

Μεγάλη οθόνη LCD

Μπαταρίες: 4 x 1,5 V AA

Οι μπαταρίες περιλαμβάνονται στη συσκευασία.

Επιπλέον, ενδέχεται το απόθεμα νερού να επηρεάζεται και από άλλους παράγοντες:

Μετά το μπάνιο μπορεί να εμφανίζεται χαμηλό ποσοστό λίπους και υψηλό ποσοστό νερού.

Μετά από ένα γεύμα μπορεί η ένδειξη να είναι υψηλότερη.

Στις γυναίκες παρατηρούνται αποκλίσεις που εξαρτώνται από τον κύκλο τους.

Η απώλεια νερού που οφείλεται σε ασθένεια ή σε σωματική καταπόνηση (άθληση). Μετά από μια αθλητική δραστηριότητα θα πρέπει να περιμένετε 6 έως 8 ώρες μέχρι την επόμενη μέτρηση.

Αποτελέσματα που αποκλίνουν ή δεν είναι αληθοφανή ενδέχεται να εμφανιστούν στις παρακάτω περιπτώσεις:

Άτομα με πυρετό, συμπτώματα οιδήματος ή οστεοπόρωση.

Άτομα σε θεραπεία αιμοκάθαρσης.

Άτομα που ακολουθούν καρδιαγγειακή αγωγή.

Γυναίκες σε κατάσταση εγκυμοσύνης.

Αν η ανάλυση γίνει με υγρές κάλτσες στα πόδια.



## Απόρριψη χρησιμοποιημένων ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών



Το σύμβολο  
πάνω στο  
προϊόν ή στη  
συσκευασία του  
υποδεικνύει ότι

αυτό το προϊόν δεν  
πρέπει να απορριφθεί  
μαζί με τα κανονικά  
οικιακά απορρίμματα,  
αλλά να μεταφερθεί σε  
ένα κέντρο συγκέντρωσης  
για την ανακύκλωση  
ηλεκτρικών και  
ηλεκτρονικών συσκευών.  
Περισσότερες  
πληροφορίες θα λάβετε  
από το δήμο σας, τις  
κοινοτικές αρχές  
διαχείρισης  
απορριμμάτων ή το  
κατάστημα από όπου  
αγοράσατε το προϊόν.

## Μηνύματα

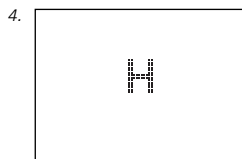
1. Ξάντληση μπαταριών.
2. Υπερφόρτωση: Από . .  
150 kg.
3. Μη αληθοφανές  
αποτέλεσμα ανάλυσης  
- έλεγχος προσωπικών  
ρυθμίσεων.
4. Κακή επαφή ποδιών:  
Καθαρίστε τη ζυγαριά  
ή τα πόδια ή ελέγξτε  
για επαρκή υγρασία  
δέρματος. Αν το δέρμα  
είναι πολύ ξηρό -  
βρέξτε τα πόδια ή  
κατά προτίμηση  
εκτελέστε τη μέτρηση  
μετά από μπάνιο ή  
ντους.

## Απόρριψη μπαταριών

Οι μπαταρίες δεν πρέπει  
να απορρίπτονται μαζί  
με τα οικιακά  
απορρίμματα. Ως  
καταναλωτής είστε  
νομικά υποχρεωμένος να  
επιστρέψετε τις  
χρησιμοποιημένες  
μπαταρίες. Μπορείτε να  
παραδώσετε τις παλιές  
μπαταρίες σε δημόσιους  
χώρους που εξυπηρετούν  
το σκοπό αυτό ή σε  
σημεία όπου πωλούνται  
μπαταρίες αντίστοιχου  
τύπου.



Pb = περιέχει μόλυβδο  
Cd = περιέχει κάδμιο  
Hg = περιέχει υδράργυρο



Είμαστε στη διάθεσή σας για τυχόν ερωτήσεις ή παρατηρήσεις:

## Κέντρο Εξυπηρέτησης Πελατών

Τηλ.: (08 00) 5 34 34 34

### Δευτέρα έως Πέμπτη

09:00 έως 12:15 και 13:00  
έως 16:00

### Παρασκευές

09:00 έως 12:15 και 13:00  
έως 15:00

## Δήλωση συμμόρφωσης

**CE** Δια του παρόντος η Soehnle δηλώνει ότι η συσκευή Body Balance συμμορφώνεται απόλυτα με τις θεμελιώδεις απαιτήσεις και τις άλλες σχετικές προδιαγραφές της Οδηγίας 2004/108/EC. Η συσκευή αυτή δεν προκαλεί παρεμβολές σύμφωνα με την ισχύουσα ευρωπαϊκή οδηγία 2004/108/EC. Σημείωση: Υπό ισχυρές ηλεκτρομαγνητικές επιδράσεις, π.χ. σε περίπτωση λειτουργίας ενός ασυρμάτου κοντά στη συσκευή, ενδέχεται να επηρεαστεί η τιμή ένδειξης. Μετά το τέλος της επίδρασης, το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί πάλι κανονικά ενδεχομένως κατόπιν επανενεργοποίησης.

## Εγγύηση

Η SOEHNLE παρέχει εγγύηση **3 ετών** από την ημερομηνία αγοράς για δωρεάν αποκατάσταση βλαβών που οφείλονται σε σφάλματα υλικού ή κατασκευής μέσω επισκευής ή αντικατάστασης. Φυλάξτε την απόδειξή σας και την εγγύηση. Σε ανάγκη χρήσης της εγγύησης, επιστρέψτε τη ζυγαριά μαζί με την εγγύηση και την απόδειξη στον έμπορο λιανικής.



## Απόκομμα εγγύησης

Σε ανάγκη χρήσης της εγγύησης, επιστρέψτε τη ζυγαριά μαζί με το παρόν απόκομμα εγγύησης και την απόδειξη στον έμπορο λιανικής.

Αποστολέας

---



---

Αιτία  
παραπόνου

---



---



---



---

---

**Slovensko**

---

Uvod	356
Pomembni napotki	356
Upravljeni elementi	358
Priprava	358
Vpis podatkov	360
Analiza telesa	362
Ponovitev vpisa osebnih podatkov (TEACH)	363
Priklic rezultatov analize (STATE)	364
Sprememba osebnih podatkov (SET)	365
Brisanje osebnih podatkov (DEL)	366
Prikaz trenda	367
Individualno priporočilo	368
Pomembni napotki	373
Faktorji, ki vplivajo na izmerjene vrednosti	374
Tehnični podatki	374
Odstranitev izrabjenih električnih in elektronskih naprav	375
Javljanje	375
Odstranitev baterij	375
Služba za uporabnike	376
Izjava o skladnosti	376
Garancija	376

Zahvaljujemo se vam za nakup tehtnice z analizo telesa

Soehnle.

Izdelek te znamke vam bo pomagal pri ocenjevanju stanja vašega telesa.

Prosimo, pred prvo uporabo temeljito preberite to navodilo za uporabo in se seznanite z upravljanem naprave.

Navodilo za uporabo skrbno shranite, tako da vam bodo potrebne informacije kadarkoli na voljo.

## Pomembni napotki

Če nameravate zmanjšati preveliko telesno težo ali povečati premajhno telesno težo, se prej posvetujte z zdravnikom. Vse postopke in dieto izvajajte samo po predhodnem razgovoru z zdravnikom.

Priporočila za gimnastične programe ali diet za hujšanje na podlagi izmerjenih vrednosti vam mora predložiti zdravnik ali druga ustrezno kvalificirana oseba.

Družba SOEHNLE ne prevzema nobene odgovornosti za poškodbe ali izgube, ki bi bile povzročene zaradi neuravnovesja telesa, kakor tudi zaradi zahtev tretjih oseb.

Izdelek je namenjen za domačo uporabo, za osebno uporabo. Ni primeren za profesionalno uporabo v bolnišnicah ali medicinskih ustanovah. Ni primeren za osebe z elektronskimi vsadki (srčni spodbujevalnik itd.)

Tehtnico z analizo telesa uporabljajte samo na trdni, ravni podlagi (ploščice, parket itd.)

**Na mehki podlagi, ko je preproga, lahko pride do napačnih meritev.**



## Teža ni vse - vse izhaja iz pravilne analize telesa

Medtem, ko je bila včasih absolutna teža človeka merilo za ocenjevanje njegovega telesa, danes vemo, da je za to potrebno veliko več "skupnih podatkov". Evolucija je človeka spremenila kot bitje, ki se mora, pri pravilni prehrani, veliko gibati. "Moderen" človek se obnaša ravno nasprotno: Malo gibanja in pogosto prebogata ali celo nepravilna prehrana. Posledice so poznane. Mnogo civilizacijskih bolezni bi lahko preprečili, če bi se znali naravnati na pravilni način življenja.

Praviloma smo pretežki, ker smo preveč zamaščeni! Kdor torej želi zmanjšati svojo težo, mora istočasno izgrajevati mišice. Telo se odziva: Pri pomanjkanju hrane (= dieta) s „programom za hude čase“. Preden telo porabi maščobne rezerve, najprej porabi mišično maso. Nasprotno, pri normalni prehrani telo najprej poveča maščobne rezerve. Pojavi se strašni „Jo-Jo-efekt“. Z istočasnim treningom mišic/fitnessom pravilno uravnate težo, telesno maščobo in mišično maso.

Z tehtnico Body Balance boste občutno prispevali k vašemu zdravju. Elektronska tehtnica za analizo telesa ima sledeče funkcije:

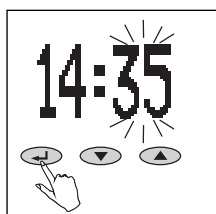
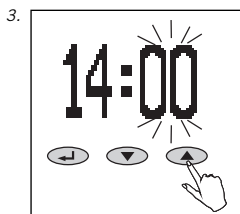
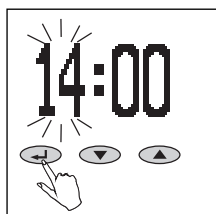
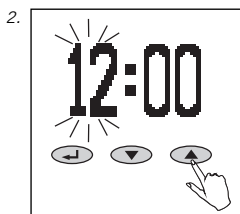
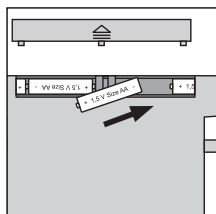
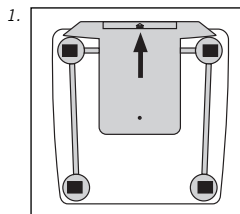
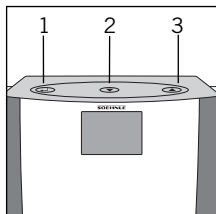
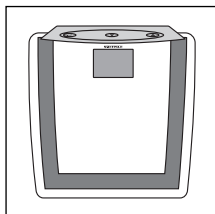
Tehtnica Body Balance določa, na podlagi vaših osebnih podatkov in priporočil strokovnjakov za zdravje in zgradbo telesa, vaše stanje, ki zadeva delež maščobe v telesu, delež vode, delež mišične mase in težo.

Izvede individualno ovrednotenje rezultatov analize, z osebnim priporočilom.

Prikaz krivulje trenda, izbirno za delež maščobe v telesu, delež, delež mišične mase, porabo energije, kot tudi težo in sicer v dnevni, tedenski in mesečni koraki in konkretno normalno območje.

8-pomnilniškimi mesti, s samodejnim prepoznavanjem osebe.

Za športnike sta na voljo 2 dodatna merilna modula.



## Upravljeni elementi

1. Potrditev (↵)
2. Minus (▼)
3. Plus (▲)

## Priprava

1. Vstavite baterije.  
Samodejno se bo vklopil modul za nastavev časa.
2. Ura: Nastavite uro (▼ = minus, ▲ = plus) in potrdite (↵).
3. Ura: Nastavite minute (▼ = minus, ▲ = plus) in potrdite (↵).

### Opozorilo:

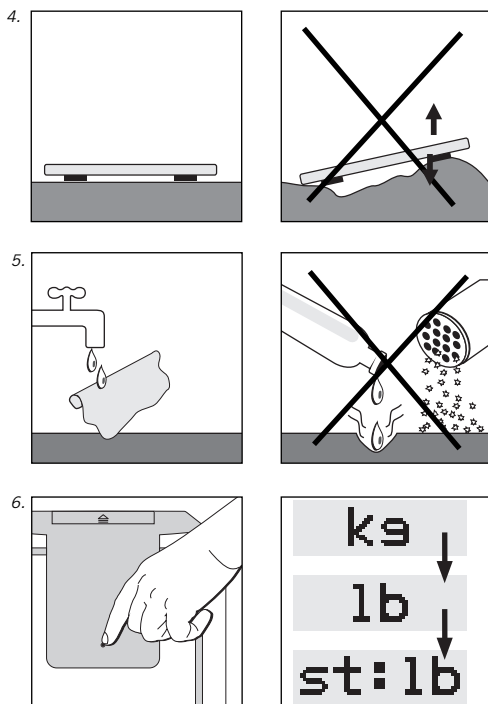
Tehtnico za analizo telesa – takoj po namestitvi baterije in nastavitvi časa (dokler se prikazuje 0.0) postavite na ravno površino in počakajte, da se tehtnica samodejno izklopi.

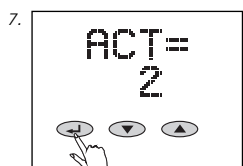
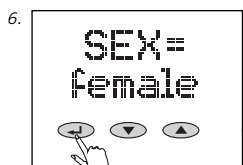
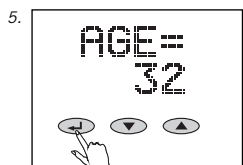
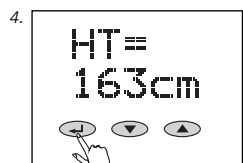
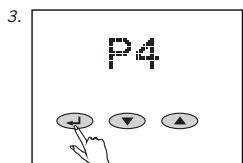
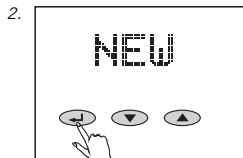
Šele potem začnite z vpisom podatkov. V nasprotnem primeru lahko pride do tega, da bo tehtnica pri prvem tehtanju, nepravilno shranila podatke.

To se lahko zgodi tudi pri običajni uporabi, če dvignete tehtnico pred tehtanjem.

4. Pri vseh meritvah postavite tehtnico na trdno podlago (ne na preprogo).
5. Čiščenje in nega: Čistite samo z rahlo navlaženo krpo. Ne uporabljajte topil ali grobih čistilnih sredstev. Tehtnice ne potaplajte v vodo.
6. Specifične merilne enote lahko premaknete s kg/cm na lb/in ali st/in; to lahko storite s tipko na zadnji strani tehtnice.

Pozor! Nevarnost zdrsa na vlažni površini.





## Vpis podatkov

Za pravilno delovanje tehtnice z analizo telesa je nujno potrebno vpisati osebne podatke konkretne osebe, ki naj takoj potem stopi z bosimi nogami na tehtnico.

1. Zaradi lažjih nastavitve postavite tehtnico na mizo!
2. Vključite vpis podatkov (↔) in izberite "NEW" s tipkama- ▼/▲ in potrdite (↔).
3. Pomnilnik (P1 ... P8) izberite (▼= minus, ▲= plus) in potrdite (↔).

4. Nastavite velikost telesa (▼= minus, ▲= plus) in potrdite (↔).
5. Nastavite starost (▼= minus, ▲= plus) in potrdite (↔).
6. Izberite spol (▼ = ♂ moški [male], ▲ = ♀ ženska [female]) in potrdite (↔).
7. Nastavitev želene vrednosti stopnje aktivnosti (▼= minus, ▲= plus). Ta vrednost je nujno potrebna za določitev porabe energije.

## Aktivnosti

1	Zelo malo telesne aktivnosti	Maks. 2 uri./dnevno hoje ali stoje na nogah
2	Lahko, aktivno, sedeče in stoječe delo	
3	Delo v hiši in na vrtu, večinoma stoje, včasih sede	
4*	Športniki in ljudje z veliko gibanja	Min. 5 ur./tedensko intenzivnega treninga
5*	Težko delo, intenzivni športniki	Min. 10 ur./tedensko intenzivnega treninga

\* Intenzivni trening ima povečan učinek na rezultate analize. Zaradi tega je tehtnica opremljena z dvema različnima modula. Nastavljeno vrednost prepoznate po simbolih ali .



8. Nastavite želeno trajanje prikaza trenda (dan, teden ali mesec) (▼ = minus, ▲ = plus) in potrdite (↵). Priporočamo vam, da na začetku izberete nastavitve za dnevni trend, v nasprotnem primeru se bo prva izmerjena vrednost trenda prikazala šele po enem tednu ali mesecu.
9. Nastavite zelene telesne vrednosti (težo, delež telesne maščobe, delež vode, delež mišične mase, porabo energije), ki naj se potem prikazuje kot krivulja trenda (▼ = minus, ▲ = plus) in potrdite (↵).
10. "OK" potrdite (↵).

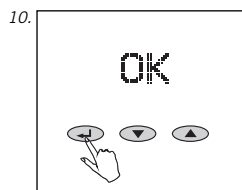
Potem takoj postavite tehtnico za analizo telesa na tla, počakajte, da se prikaže vrednost 0.0 in bosi stopite na tehtnico.

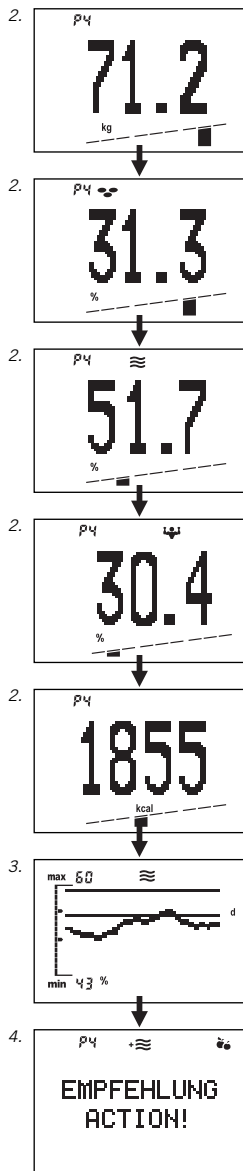
Prvo merjenje je potrebno za shranjevanje podatkov in kasnejše samodejno prepoznavanje osebe. Če ne boste stopili na tehtnico, se bo prikazal znak za napako "ERROR" na displayu in vpis podatkov bo potrebno ponoviti.

Ko stopite na tehtnico se izvede prva analiza telesa.

Tehtnica je opremljena z modulom "Time out". Ta izklopi tehtnico, če 40 sekund niste pritisnili na nobeno tipko.

Podatki ostanejo shranjeni tudi med menjavo baterije.





## Analiza telesa

Zaradi natančnejšega rezultata, stopite na tehtnico brez obleke.

1. Stopite na tehtnico. Izvedel se bo prikaz teže - in dokler bo trajala analiza (5-10 sek.), se bo prikazoval stolpčni diagram. Ostanite mirni do zaključka analize.

2. Po avtomatskem prepoznavanju osebe se ponovno izvede prikaz telesne teže, deleža telesne maščobe (☹), deleža telesne vode (≡), deleža mišic (♣) in porabe energije (kcal), skupaj s konkretnimi statusnimi stolpci.

V normalnem območju konkretne osebe se v sredini nahajajo 3-segmenti stolpčnih diagramov. Pojasnitev izmerjenih vrednosti (stran 368).

3. Potem se izvede izbrana krivulja trenda, ki je vpisana v vpisu podatkov.

4. Sledeči prikaz je osebno priporočilo ukrepov, ki je namenjeno osebno vam.

Pomen simbolov:

- + ≡ Morali bi več piti!
- + ♣ Priporočila se trening za pridobivanje mišic!

☹ Priporočila se sprememba prehranjevanja!

♣ Vaše vrednosti analize so dobre!

5. Stopite s tehtnico.

Po prikazu pomnilniškega mesta, se tehtnica samodejno izključi.

V redkih primerih ni možna samodejna dodelitev rezultata analize. V tem primeru tehtnica izmenično prikazuje pomnilniška mesta oseb, ki so najbližje rezultatom analize.




Ko je meritev končana, lahko zapustite tehtnico in potrdite vaše osebno pomnilniško mesto s tipko - ▲ ali - ▼ (▼-tipka za prvo prikazano pomnilniško mesto, ▲-tipka za drugo prikazano pomnilniško mesto). Potem se prikažejo vrednosti deležev telesne teže, telesne maščobe, telesne vode, mišic in potrebe po kalorijah.

Pri večji spremembi telesne teže, od zadnjega merjenja, ki znaša več kot +/-3kg (npr. po dopustu) tehtnica uporabnika ne bo prepoznala in lahko pride do dodelitve pomnilnika druge, neprave osebe. Potem postopajte, kot je opisano pod "Ponovitev vpisa osebnih podatkov (TEACH)".

Prosimo upoštevajte, da v primeru ko na tehtnico stopite obuti ali v nogavicah, se izvede samo tehtanje; ni možno izvesti telesne analize!

### Ponovitev vpisa osebnih podatkov (TEACH)

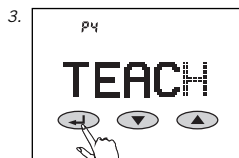
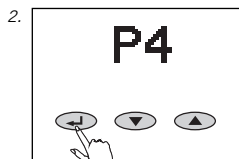
Če tehtnica uporabnika ne uspe samodejno prepoznati, ali dodeli pomnilnik napačne osebe. Potem postopajte sledeče.

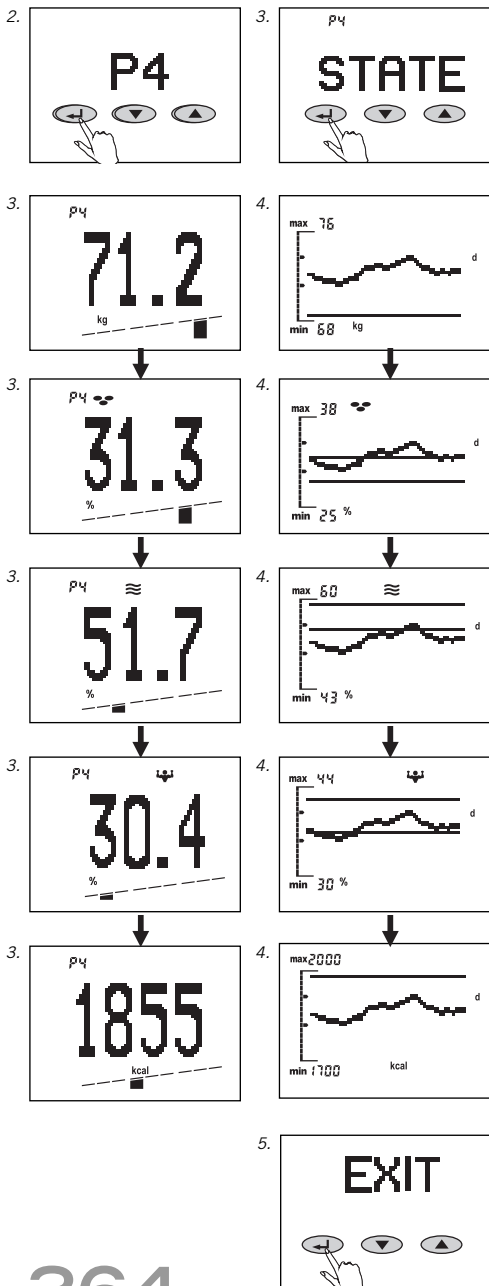
1. Vključite vpis podatkov (  ).
2. Izberite ustrezno pomnilniško mesto (P1 ...P8) s tipkama ▼/▲ in potrdite (  ).
3. Izberite "TEACH" s tipkama ▼/▲ in potrdite (  ).

Potem takoj postavite tehtnico za analizo telesa na tla, počakajte, da se prikaže vrednost 0.0 in takoj bosi stopite na tehtnico.

Ko stopite na tehtnico, se izvede prva telesna analiza.

Uporabnik je ponovno dodeljen svojemu dosedanjemu pomnilniškemu mestu, ki se bo v prihodnosti ponovno samodejno prepoznal.





## Priklic rezultatov analize (STATE)

Po potrebi, lahko prikličete zadnje rezultate analize v pomnilniku shranjene osebe.

1. Vklopite priklic podatkov ( ← ).
  2. Izberite pomnilniško mesto (P1 ...P8) s tipkama ▼/▲ in potrdite ( ← ).
  3. "STATE" potrdite ( ← ).  
Potem lahko izberete zadnjo vrednost analiz s tipkami-▼/▲ .
  4. S ponovnim pritiskom na tipko- ← , se izvede prikaz krivulje trenda. S tipkama ▼/▲ lahko preklapljate med posameznimi krivuljami trenda. S ponovnim pritiskom tipke- ← zaidete v osebno priporočilo delovanja, po vaši zadnji analizi.
  5. S ponavljajočimi pritiski na tipko- ← , lahko izbirate med različnimi nivoji prikazovalnega menija.
- S tipkami "EXIT" oz. "OFF" in potrditev s tipko- ← , lahko vklopite konkretni višji nivo.

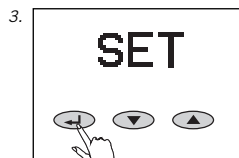
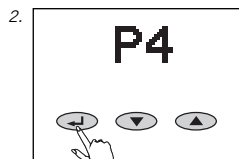
Po 1 minuti, ne da bi se dotaknili tipke, se prikaz ponovno izklopi.

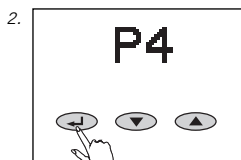
## Sprememba osebnih podatkov (SET)

Če npr.:

- Se starost poveča za 1 leto (rojstni dan),
- Spremeni telesna teža (otroci v dobi odraščanja)
- Se spremeni način gibanja,
- želite spremenite prikaz trenda, potem postopajte, kot sledi:

1. Vklopite vpis podatkov (←↵).
2. Izberite pomnilniško mesto (P1 ...P8) s tipkama ▼/▲ in potrdite (←↵).
3. Izberite nastavev "Set" s tipkama ▼/▲ in potrdite (←↵).  
Potem lahko spremenite zelene podatke, kot je to že opisano pod " Vpis podatkov".
4. Po potrditvi s tipko "OK" so vaši novi podatki shranjeni. Spremenjeni podatki se bodo upoštevali pri naslednji analizi.





## Brisanje osebnih podatkov (DEL)

Če želite brisati podatke določene osebe, skupaj s podatki trendov - potem postopajte, kot sledi:

1. Vključite vpis podatkov (←).
2. Izberite pomnilniško mesto (P1 ...P8) s tipkama ▼/▲ in potrdite (←).
3. "DEL" izberite s tipkama ▼/▲ in potrdite (←). Izvedlo se bo varnostno vprašanje.

S pritiskom tipke-▲ se bodo nepreklicno izbrisali vsi podatki te osebe.

Pomnilniško mesto lahko zdaj zasedete z novim vpi-  
som.

S tipko-▼ zapustite postopek brisanja in podatki ostanejo shranjeni.

## Prikaz trenda

Prosimo, redno uporabljajte tehtnico, na ta način bo krivulja pokazala kar najbolj točen trend.

V krivulji trenda lahko prikažete do 60 vrednosti. Predpostavka je ustrezno število merjenj.

Pri več merjenjih na dan, bo naprava shranila eno srednjo vrednost.

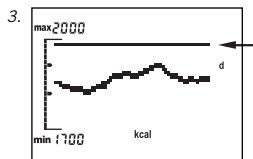
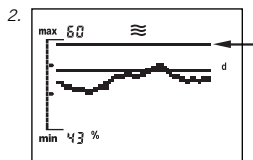
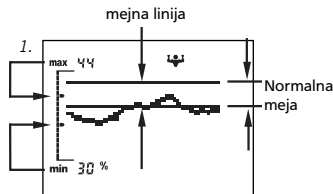
7-dnevna vrednost poda tedensko srednjo vrednost.  
30-dnevna vrednost poda mesečno srednjo vrednost.

Za "max" in "min" navedeno vrednost ustreza maks. in minim. vrednost krivulje - na naslednji celotni vrednosti - oz. zaokroženo.

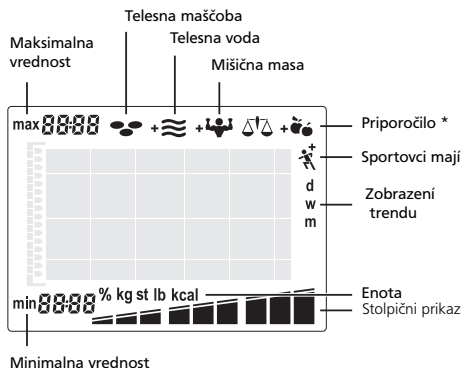
1. Za konkretno osebo izračunano normalno območje, se v prikazu trenda, nakaže z območjem med obema mejnima linijama.

2. Če se mejna linija normalnega območja, v razmerju do krivulje trenda, nahaja izven območja prikaza, potem se ustrezna mejna linija prikaže popolnoma ob robu.

3. Če se prikaže samo ena linija popolnoma zgoraj ali popolnoma spodaj, to pomeni, da je celotna krivulja nad ali pod normalnim območjem.



## Symboly zobrazení Vaší analytické váhy



\*Prikazovalni simboli vaše tehtnice z analizo telesa

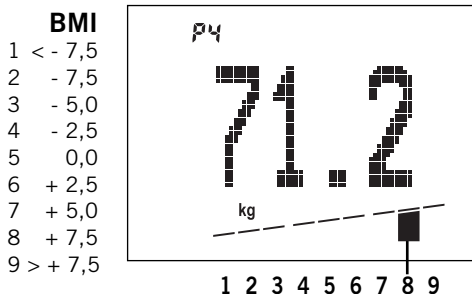
- + Morali bi več piti!
- + Priporoča se trening za pridobivanje mišic!
- + Priporoča se sprememba prehranjevanja!
- Vaše vrednosti analize so dobre!

## Individualno priporočilo

Tehtnica z analizo telesa določa, glede na vaše osebne podatke in priporočila strokovnjakov za zdravje, vaše individualno idealno stanje, glede na težo in delež telesne maščobe.

Iz tega potem določi celotni delež telesne vode in delež mišic.

Prosimo, upoštevajte, da se v mišicah nahaja tudi telesna voda, ki pa ni upoštevana v analizi vode v telesu. Zaradi tega se v skupnem izračunu dobi vedno vrednost preko 100%.



**Odstopanje od vaše osebne normalne vrednosti**

## Telesna teža

Medtem, ko je na prikazovalniku izpisana vaša telesna teža v kilogramih, se v stolpcih grafa prikaže eden od devetih segmentov.

Pri tem položaj aktivnega segmenta prikaže vrednost izmerjene telesne teže na osnovi vrednosti BMI. BMI (Body-Mass-Index) je stopnja zdravstvenih težav, nastalih zaradi neprimerne višje ali nižje telesne teže. Na osnovi razdelitve BMI zdravniki razlikujejo »nižja telesna teža«, »normalna telesna teža«, »višja telesna teža« in »prekomerna telesna teža«.

$$\text{BMI} = \frac{\text{telesna teža (kg)}}{\text{telesna višina (m)}^2}$$



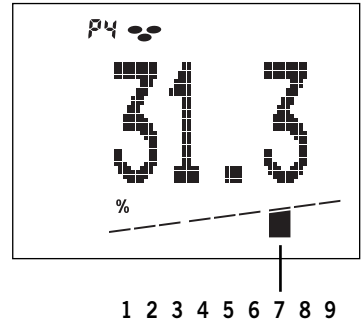
## Delež telesne maščobe

Medtem, ko je na prikazovalniku izpisan delež telesne maščobe v %, se v stolpcih v grafu prikaže eden od devetih segmentov.

Večji delež telesnih maščob ni zdrav in je neestetski. Dosti bolj pomembno pa je, da je preveliki delež telesne maščobe večinoma povezan z visokim deležem maščob v krvi, ki zelo povečuje nevarnost različnih bolezni, npr. sladkorne bolezni, srčnih bolezni visokega krvnega pritiska itd.

Manjši delež telesnih maščob pa prav tako ni zdrav. Razen podkožnega maščobnega tkiva telo shranjuje pomembne rezerve maščob za zaščito notranjih organov, da si zagotovi pomembne funkcije v presnovi. Če je osnovna rezerva maščob ogrožena, lahko pride do nepravilne presnove v telesu. Pri ženskah lahko vrednost telesnih maščob pod 10 % povzroči npr. neredno menstruacijo. Hkrati pa je večja nevarnost osteoporoze.

Normalni delež telesnih maščob je odvisen od starosti in spola. Pri ženskah je normalna vrednost za približno 10% večja od vrednosti pri moških. S starostjo mišice slabijo, delež telesnih maščob pa raste.



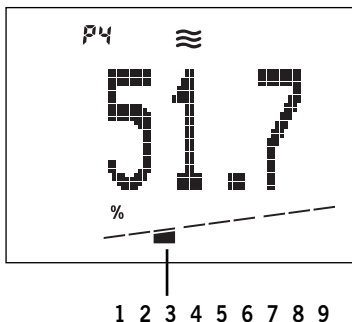
## Odstopanje od vaše osebne normalne vrednosti

1	< - 12 %	zelo nizek delež maščob
2	- 12 %	nizek delež maščob
3	- 7 %	
4	- 3 %	normalni delež maščob
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	visok delež maščob
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	zelo visok delež maščob

### Primer:

Izmerjeni delež telesne maščobe = 31,3 % od skupne teže.

Odstopanje od vaše osebne normalne vrednosti = + 7 %.



### Odstopanje od vaše osebne normalne vrednosti

1	< -	6 %	zelo nizek delež vode
2	-	6 %	nizek delež vode
3	-	4 %	
4	-	2 %	normalen delež vode
5	0	0 %	
6	+	2 %	
7	+	4 %	visok delež vode
8	+	6 %	
9	> +	6 %	

#### Primer:

Izmerjeni delež telesne vode = 51,7 % od skupne teže.

Odstopanje od vaše osebne normalne vrednosti = -4 %.

### Delež vode v telesu

Medtem, ko je na prikazovalniku izpisan delež vode v %, se v stolpcih grafa prikaže eden od devetih segmentov. Prikazana vrednost analize odgovarja ti.

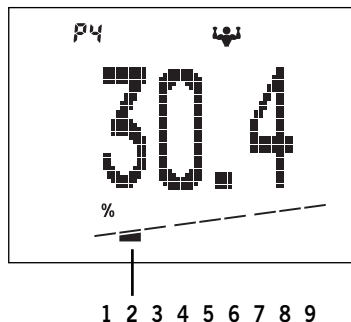
»skupni delež vode v telesu« ali "total body water (TBW)". Telo odrasle osebe vsebuje približno 60% vode. Pri tem je potrebno računati tudi z določeno rezervo, kajti starejši ljudje imajo v primerjavi z mladimi manjši delež vode v telesu, moški pa imajo več vode v telesu kot ženske. Razlika med moškimi in ženskami pa je prav zaradi večjega deleža telesnih maščob pri ženskah. Glede na to, da se večina vode v telesu nahaja v drugem tkivu (73% v nemasčobnem tkivu je voda) vsebuje maščobno tkivo zelo malo vode (približno 10 % maščobnega tkiva je voda), tako da več kot je v telesu maščobnega tkiva manj je v telesu vode.

## Delež mišičnega tkiva

Medtem, ko je na prikazovalniku izpisan delež mišičnega tkiva v %, se v stolpcih grafa prikaže eden od devetih segmentov.

Mišično tkivo je gonilna sila človeškega telesa. V mišičnem tkivu poteka največ presnove energije. Mišice skrbijo za konstantno telesno temperaturo in so osnova naše telesne zmogljivosti. Prožno telo je mišičasto in razgibano.

Nadzor mišičnega tkiva je posebej pomemben pri osebah, ki imajo težave s telesno težo in maščobami. Glede na to, da je za telo pomembno, če mišično tkivo razgradi odvečne rezerve energije ali podkožne maščobe, je lahko zmanjšanje telesne teže učinkovito le z istočasnim razgibanjem mišic.



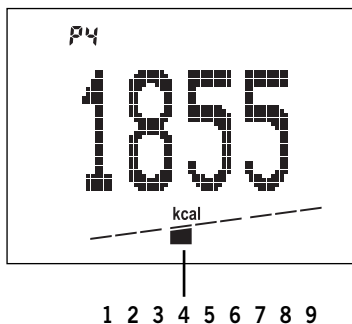
## Odstopanje od vaše osebne normalne vrednosti

1	< - 6 %	zelo nizek delež mišičnega tkiva
2	- 6 %	nizek delež mišičnega tkiva
3	- 4 %	
4	- 2 %	normalni delež mišičnega tkiva
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	visok delež mišičnega tkiva
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

### Primer:

Izmerjeni delež mišične mase = 30,4 % od celotne skupne teže.

Odstopanje od vaše osebne normalne vrednosti = -6 %.



## Porabo energije

Medtem, ko se na displayu za porabo energije prikazujejo kilo-kalorije, se v spodnjem stolpičnem diagramu prikazuje 9 segmentov.

Poraba energije se izračuna iz osebnih podatkov – korigirano s faktorjem za konkretno vrsto gibanja – in glede izmerjene razdelitve mase telesa.

Metabolizem  
+ učinkovitost  
= poraba energije

Če zaužijete manj kilo-kalorij, kot je vaša individualna poraba energije, potem telo reagira z izgubo teže. Teža se povečuje, če zaužijete več kilo-kalorij.

## Odstopanje od vaše osebne normalne vrednosti

1	<-	6 %	zelo nizek delež mišičnega tkiva
2	-	6 %	nizek delež mišičnega tkiva
3	-	4 %	
4	-	2 %	normalni delež mišičnega tkiva
5	0	%	
6	+	2 %	
7	+	4 %	visok delež mišičnega tkiva
8	+	6 %	
9	>+	6 %	

### Primer:

Izračunana poraba energije = 1855 kcal.

Ta vrednost se nahaja 5 % izračunano normalno porabo energije.

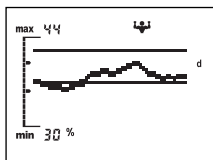
## Pomembni napotki

### Kako se pravilno izmeri?

Meritve je najbolje izvajati brez obleke in bos. Bodite pozorni na to, da merite vedno pri enakih pogojih in ob istem času (npr. zjutraj in tešči).

### Kako pogosto naj merim z napravo za analizo telesa - Soehnle?

Pravzaprav je to vaša osebna odločitev. Priporočamo merjenje vedno ob istem času in pod enakimi pogoji. Potek dneva z navadami hranjenja in pitja, pa tudi življenjski stil imajo občuten vpliv na razmerje vode v telesu. Na tehtnici za analizo telesa je to vidno z nihanjem prikaza. Tehnica shranjuje srednjo vrednost.



### Ali je možno prepoznati spremembe deležev telesne mase že v prvem dnevu?

Možno je, da naprava za analizo telesa prikazuje različne vrednosti. Vendar je to vzrok nihanju razmerja vode med potekom dneva in dejstva, da se po obremenitvi spremenijo podatki telesnih vrednosti.

### Ali se izgubijo poteki trenda, če spremenim podatke osebnega pomnilnika?

Ne. Spremenijo se samo v primeru brisanja podatkov.

### Ali lahko zunanji vplivi učinkujejo na rezultate merjenja?

Pod ekstremnimi elektromagnetnimi vplivi, npr. pri delovanju radijske naprave v neposredni bližini, lahko to vpliva na vrednost prikaza podatkov.

Po odstranitvi motenj je tehtnica ponovno pripravljena za uporabo, eventualno je potrebno ponoven vklop.

### Kako nastanejo krivulje trenda?

Dnevna krivulja (day) pomeni: Prikažejo se srednje dnevne vrednosti zadnjih 60 dni. Zadnja vrednost je vedno prikazana na desni strani.

Tedenska krivulja (week) pomeni:

Iz 7-dnevnih vrednosti se izračuna tedenska srednja vrednost. Prva tedenska srednja vrednost se lahko pojavi šele po enem tednu uporabe\*. Prikaže se zadnjih 60 srednjih tedenskih vrednosti.

Mesečna krivulja (month) pomeni:

Iz 30-dnevnih srednjih vrednosti se izračuna mesečna srednja vrednost. Prva mesečna srednja vrednost se lahko pojavi šele po 30-dneh uporabe\*. Možno je prikazati do 60 mesečnih srednjih vrednosti.

\* Priporočamo, da na začetku izberete dnevni trend.

## Faktorji, ki vplivajo na izmerjene vrednosti

Analiza se nanaša na meritve električnega odpora telesa. Navade pitja in hranjenja med potekom dneva in individualni življenjski stil vplivajo na razmerje vode. To se opazi z nihanjem v prikazovanju podatkov.

Da bi obdržali eksakten in ponovljiv rezultat analize, poskrbite za enake pogoje merjenja, kajti le na ta način boste lahko na daljši rok eksaktno opazovali spremembe.

Poleg tega lahko še drugi faktorji vplivajo na razmerje vode:

Po kopanju se lahko prikaže znižanje deleža telesne.

Maščobe in povečanje deleža telesne vode.

Po obedu, pa je lahko vrednost prikaza višja.

Pri ženskah prihaja do cikličnih nihanj.

Izguba telesne vode je pogojena tudi z morebitno

Boleznijsko ali telesnimi napori (šport). Po športnih dejavnostih bi morali počakati 6 do 8 ur do naslednjega merjenja deleža telesne maščobe.

Odklonski ali impulzivni podatki lahko nastanejo pri:

Osebah, ki so vročice, oteklina simptomi ali osteoporozni.

Osebah, ki so na dializnem postopku.

Osebah, ki jemljejo kardiovaskularna zdravila, Ženske v nosečnosti.

Če izvajate analizo z mokrimi nogavicami na nogah.

## Tehnični podatki

Nosilnost x delitev = Maks. 150 kg x 100 g

Osvežitev prikaza:

Delež telesne maščobe: 0,1%

Delež telesne vode: 0,1%

Delež mišične mase: 0,1%

Poraba energije: 1 kcal

Višina telesa: 100-250 cm

Starost: 10-99 let

8 osebno-specifičnih pomnilnikov

Velik LCD-prikaz

Vrste baterij: 4 x 1,5 V AA.

Baterije so v obsegu pošiljke.

## Odstranitev izrabljenih električnih in elektronskih naprav



Simbol na izdelku ali na embalaži izdelka opozarja na to, da ta izde-

lek po uporabi ne sodi v gospodinjske odpadke, ampak ga je potrebno oddati na ustrezno sprejemno mesto za recikliranje električnih in elektronskih naprav.

Nadaljnje informacije dobite na občinski upravi, pri vaši komunalni službi, ki skrbi za odpadke ali pa v prodajalni, kjer ste izdelek kupili.

## Javljanje

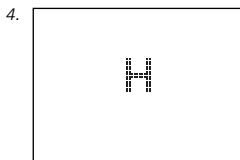
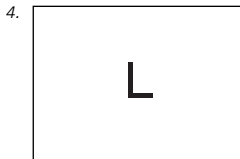
1. Izrabljene baterije.
2. Preobremenitev: Od 150 kg.
3. Impulzivni rezultati analize – preverite osebno programiranje.
4. Slab stik z nogami: Očistite tehtnico ali noge in bodite pozorni na zadostno stično površino. Pri presuhi koži – navlažite noge, ali meritev izvedite takoj po kopanju ali tuširanju.

## Odstranitev baterij

Baterije ne sodijo v kuhinjske odpadke. Kot uporabnik ste zakonsko zadalženi, da vrnete izrabljen baterije. Vaše izrabljene baterije lahko odložite na javnih zbirnih mestih v vašem kraju, ali pa na vseh mestih, kjer prodajajo te vrste baterij.



Pb = vsebuje svinec  
Cd = vsebuje kadmij  
Hg = vsebuje živo srebro



Če imate vprašanja ali nejasnosti smo vam vedno na voljo za pogovor na sledeči telefonski številki:

## Služba za uporabnike

Tel: (08 00) 5 34 34 34

### Od ponedeljka do četrтка

09:00 do 12:15 ure in od  
13:00 do 16.00 ure

### Ob petkih

od 09:00 do 12:15 ure in od  
13:00 do 15.00 ure

## Izjava o skladnosti

**CE** S tem pojasnjuje družba Soehnle, da je naprava Body Balance zgrajena tako, da je v soglasju z osnovnimi zahtevami in ostalimi veljavnimi določili smernic 2004/108/EC.

Ta naprava ne moti radijskih valov in je izdelana v skladu EG-smernicami 2004/108/EC.

Opozorilo: Pod ekstremnimi elektromagnetnimi vplivi, npr. pri delovanju radijske naprave v neposredni bližini, lahko vpliva na vrednost prikaza.

Ko se te motnje odpravijo, je izdelek ponovno popolnoma uporaben v skladu z določili; eventualno se priporoča ponoven vklop.

## Garancija

SOEHNLE zagotavlja, 3 letno garancijo, od datuma nakupa, brezplačno odpravo napak ali tovarniških napak in sicer s popravilom ali zamenjavo. Prosimo, skrbno shranite račun in garancijski list. V primeru garancijskih zahtev, prosimo da tehtnico z računom

in garancijskim listom predate vašemu prodajalcu/zastopniku.



## Garancijski izsledok

V primeru garancijskih zahtev, prosimo da tehtnico z računom in garancijskim listom predate vašemu prodajalcu- zastopniku.

Odpošiljatelj

---



---

Vzrok reklamacije

---



---



---



---

**Hrvatski**

---

Uvod	378
Važne napomene	378
Elementi za rukovanje	380
Priprema	380
Unos podakata	382
Tjelesna analiza	384
Ponovni unos osobnih podataka (TEACH)	385
Pozivanje vrijednosti analize (STATE)	386
Izmjena osobnih podataka (SET)	387
Brisanje osobnih podataka (DEL)	388
Prikaz tendencije	389
Individualna preporuka	390
Važne napomene	395
Aktori koji utječu na rezultate mjerenja	396
Tehnički podaci	396
Usuwanie używanych urządzeń elektrycznych i elektronicznych	397
Poruke	397
Odlaganje baterija	397
Servis za potrošače	398
Izjava o konformnosti	398
Jamstvo	398

Puno se zahvaljujemo na kupnji ove vage za tjelesnu analizu Soehnle.

Ovaj će Vam proizvod pomoći kod procjene Vašeg tjelesnog statusa.

Molimo da prije prvog puštanja u rad pažljivo pročitate ovu uputu za uporabu i da se upoznate s uredajem.

Dobro pohranite ovu uputu za uporabu da bi Vam informacije uvijek stajale na raspolaganju.

## Važne napomene

Kad se radi o smanjivanju tjelesne težine kod gojaznosti, ili povećanju premale težine, trebate se posavjetovati s liječnikom. Obavezno se savjetujete s liječnikom kod svake terapije i dijete.

Savjete u pogledu programa gimnastičkih vježbi ili mršavljenja, na osnovu ustanovljenih vrijednosti treba dati liječnik ili neka druga osposobljena osoba.

SOEHNLE ne preuzima odgovornost za štete ili gubitke prouzrokovane Body Balanceom, niti za potraživanja trećih osoba.

Ovaj je proizvod namijenjen samo za kućnu upotrebu od strane potrošača. Nije pogodan za profesionalnu upotrebu u bolnicama ili u medicinskim ustanovama.

**Nije pogodan sa upotrebom kod osoba s elektronskim implantatima (pace-makerima, itd.)**

Ovu vagu za tjelesnu analizu koristite samo na čvrstim, ravnim podlogama (pločicama, parketu, itd.). **Na tepihu može doći do iskrivljenih rezultata mjerenja.**



## Nije sve u težini - odlučujuća je pravilna tjelesna analiza

Dok je prije apsolutna težina čovjeka bila mjerodavna za procjenu njegovog tijela, danas znamo da je odlučujući njezin "sastav". Evolucija je čovjeka oblikovala kao živo biće koje se pri oskudnoj prehrani mora puno kretati. "Moderni" se čovjek ponaša upravo suprotno: malo kretanja uz obilnu i često pogrešnu ishranu. Posljedice su poznate. Puno civilizacijskih oboljenja bi se moglo izbjeći, kad bismo se mogli programirati na pravilan način života.

Mi smo u pravilu preteški, jer imamo previše masnoće u sebi! Dakle, tko želi smršaviti, trebao bi ojačati svoje mišiće. Jer tijelo reagira kod nestašice hrane (= dijeta) s "programom za slučaj nužde".

Prije nego što načne svoje rezerve masnoće, prvo se razgrađuje mišićna masa. I obratno, kod normalne ishrane prvo se stvaraju nove rezerve masnoće. Dolazi do zastrašujućeg "jo-jo-efekta".

Istovremenim treniranjem mišića i tjelesne forme pravilno ćete izbalansirati težinu, tjelesnu masnoću i mišićnu masu.

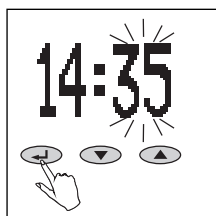
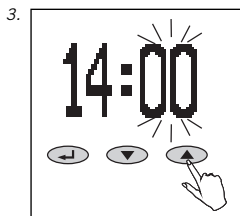
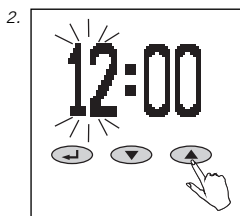
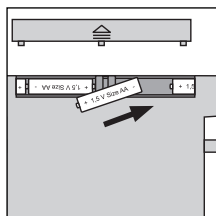
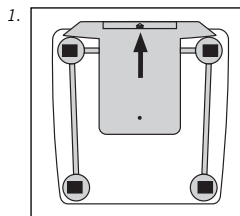
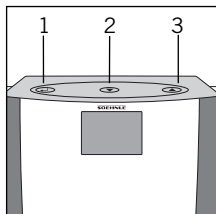
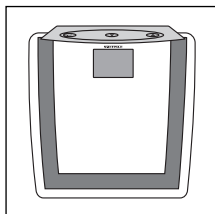
Body Balance daje odlučujući doprinos Vašem zdravlju. Ova elektronska vaga za tjelesnu analizu ima slijedeće funkcije:

Body Balance na osnovu Vaših osobnih podataka i preporuka stručnjaka za zdravlje i Body Composition utvrđuje Vaše stanje u pogledu tjelesnih masnoća, tjelesne tekućine, udjela mišićne mase i težine. Usljedit će individualna ocjena rezultata analize s osobnom preporukom.

Prikaz krivulje tendencije tjelesne masnoće, tjelesne tekućine, udjela mišićne mase, utroška energije ili težine, i to u dnevnim, tjednim ili mjesečnim koracima, kao i područje normalnih vrijednosti.

8 osobnih memorijskih mjesta s automatskim prepoznavanjem osobe.

Za sportaše na raspolaganju stoje 2 dodatna režima mjerenja.



## Elementi za rukovanje

1. Potvrđivanje ( ← )
2. Minus ( ▼ )
3. Plus ( ▲ )

## Priprema

1. Umetnite baterije.  
Automatski ćete doći u režim rada za podešavanje vremena.
2. Vrijeme: podesite sate ( ▼ = minus, ▲ = plus ) i potvrdite ( ← ).
3. Vrijeme: podesite minute ( ▼ = minus, ▲ = plus ) i potvrdite ( ← ).  
Napomena:  
Nakon umetanja baterija i podešavanja vremena, vagu za tjelesnu analizu odmah stavite (još dok je prikazano 0.0) na ravnu podlogu, i pričekajte dok se vaga sama ne isključi. Tek nakon toga započnite s unošenjem podataka. Inače se može dogoditi da težina same vage kod prvog vaganja greškom bude uzeta u obzir. Isto to se može dogoditi i kod normalnog rada, ako se vaga prije vaganja uzme u ruke.

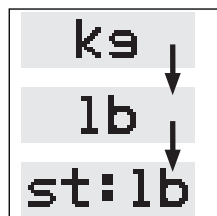
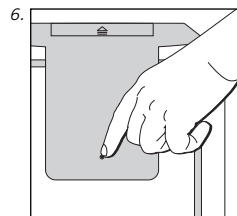
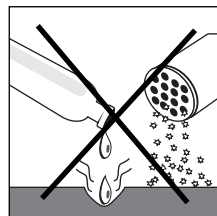
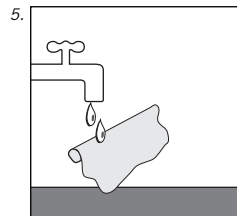
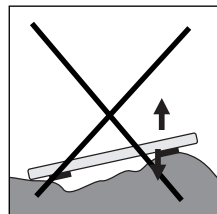
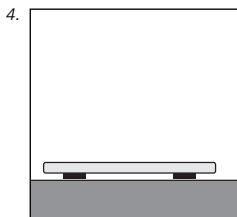
4. Kod svih mjerenja vaga mora stajati na ravnoj i čvrstoj podlozi (ne na tepihu).

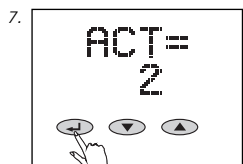
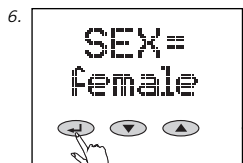
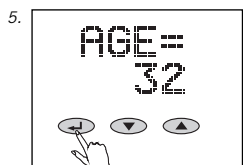
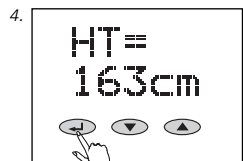
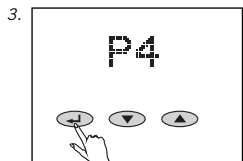
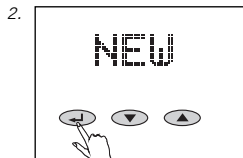
5. Čišćenje i održavanje:

Čistite samo s malo navlaženom krpom. Nemojte upotrebljavati otapala ili ribajuća sredstva. Vagu nemojte uranjati u vodu.

6. Mogućnost prilagodbe pojedinim zemljama sa kg/cm na lb/in ili st/in pritiskom na tipku na poledini vage.

Pozor! Opasnost od sklizanja na mokroj podlozi.







## Unos podakata



Za pravilno funkcioniranje vage za tjelesnu analizu neophodno je unošenje osobnih podataka za pojedine osobe, i nakon toga odmah treba stati na vagu neobuven.

1. Vagu postavite na stol prije podešavanja.
2. Započnite s unosom podataka (←) i pritiskom na tipke ▼/▲ odaberite "NEW" i potvrdite (←).
3. Odaberite pretinac za podatke (P1 ... P8) (▼ = minus, ▲ = plus) i potvrdite (←).

4. Unesite tjelesnu visinu (▼ = minus, ▲ = plus) i potvrdite (←).
5. Unesite starosnu dob (▼ = minus, ▲ = plus) i potvrdite (←).
6. Odaberite spol (▼ = ♂ muški [male], ▲ = ♀ ženski [female]) i potvrdite (←).
7. Podesite željenu vrijednost stupnja aktivnosti (▼ = minus, ▲ = plus). Ta je vrijednost potrebna za utvrđivanje utroška energije.

## Aktivnosti

1	minimalno tjelesno kretanje	maksimalno 2 sata/ dnevnog stajanja ili kretanja
2	lagana, aktivna, sjedeća ili stojeća aktivnost	
3	Rad u kući i vrtu, uglavnom stojeći, samo povremeno sjedeći	
4*	 Sportaši i ljudi koji se puno kreću	najmanje 5 sati/tjedno intenzivan trening
5*	 Teški fizički radnici, vrhunski sportaši	najmanje 10 sati/tjedno intenzivan trening

\* Intenzivan trening ima odlučujućeg utjecaja na rezultate analize. Stoga ova vaga ima dva različita režima za sportaše. Podešenu vrijednost ćete prepoznati po slijedećim simbolima  ili .

8. Namjestite željeno vremensko razdoblje za prikaz tendencije (dan, tjedan, mjesec) (▼= minus, ▲= plus) i potvrdite (←). Na početku Vam preporučujemo odabir dnevne tendencije, jer se inače prva vrijednost mjerenja pojavljuje tek nakon jednog tjedna, odnosno mjeseca.
9. Podesite željenu tjelesnu vrijednost (tjelesna težina, udio tjelesne masnoće, udio tjelesne tekućine, udio mišićne mase, utrošak energije), koja se treba prikazati kao krivulja tendencije (▼= minus, ▲= plus).i potvrdite (←).
10. "OK" potvrdite (←).

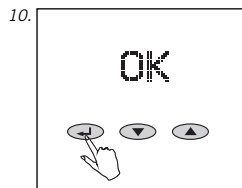
Nakon toga vagu za tjelesnu analizu odmah stavite na pod, pričekajte da se prikaže 0.0 i bosu stanite na nju.

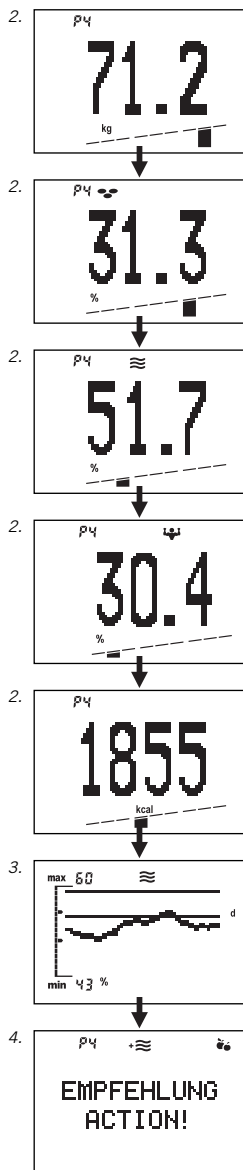
Prvo mjerenje je neophodno za pohranjivanje podataka za kasnije automatsko prepoznavanje osobe. Ako ne stanete na vagu, na ekranu će se prikazati "ERROR" i unos podataka treba ponoviti.

Nakon što stanete na vagu, uslijedit će prva tjelesna analiza.

Vaga raspolaže s režimom rada time-out. Nakon ca. 40 sekundi ona se, ako se ne pritisne nijedna tipka, ponovno isključuje.

Podaci ostaju sačuvani i nakon zamjene baterija.





## Tjelesna analiza

Za jednoznačne rezultate na vagu trebate stati neodjeveni.

1. Stanite na vagu. Prikazat će se težina i - dok traje analiza (5-10 sek.) - pokretni letvičasti segmenti. Ostanite mirno stajati sve dok se analiza ne završi.

2. Nakon automatskog prepoznavanja osobe, ponovno će se prikazati tjelesna težina, udio tjelesne masnoće (☹), udio tjelesne tekućine (≡), udio mišićne mase (♣) i utroška energije (kcal), zajedno s pripadajućim letvičastim segmentima statusa. Normalno područje za pojedinu osobu nalazi se u srednja 3 segmenta letvičastog segmenta. Interpretacija izmjerenih vrijednosti na stranici 390.

3. Nakon toga slijedi krivulja tendencije odabrana kod unosa podataka.

4. Prikaz koji se nakon toga pojavljuje predstavlja Vašu osobnu preporuku postupanja.

Značenje simbola:

- + ≡ Trebali biste više piti
- + ♣ Preporučuju se vježbe za stvaranje mišića!

- ☹ Preporučuje se promjena prehrambenih navika!
- ♣ Vrijednosti vaše analize su u redu!

5. Napustite vagu. Nakon prikaza memorijskog mjesta vaga će se automatski isključiti.

U rijetkim slučajevima automatsko pridruživanje rezultata analize određenoj osobi nije moguće. U tom slučaju vaga naizmjenično prikazuje memorijska mjesta osoba koja analiziranim vrijednostima najviše dolaze u obzir. Pošto je mjerenje već izvršeno, vagu možete napustiti i potvrditi Vaše memorijsko mjesto tipkama ▲ ili ▼ (tipka ▼ za prvo prikazano memorijsko mjesto, tipka ▲ za drugo prikazano memorijsko mjesto). Nakon toga će se prikazati tjelesna težina, tjelesne masnoće, tjelesna tekućina i udjel mišićne mase, te potražnja za kalorijama.

Kod oscilacija težine u odnosu na zadnje mjerenje od preko +/-3kg (na primjer nakon godišnjeg odmora) korisnik neće biti prepoznat ili se pridružuje pogrešnom memorijskom mjestu. U tom slučaju postupite kao što je opisano pod "Ponovni unos osobnih podataka" (TEACH)".



Imajte na umu da će, ako na vagu stanete u čarapama ili cipelama, vaga izmjeriti samo težinu te da analiza udjela u tjelesnoj masi neće biti provedena!

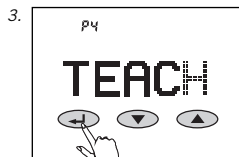
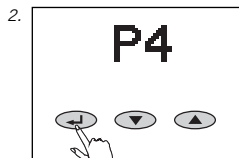
### Ponovni unos osobnih podataka (TEACH)

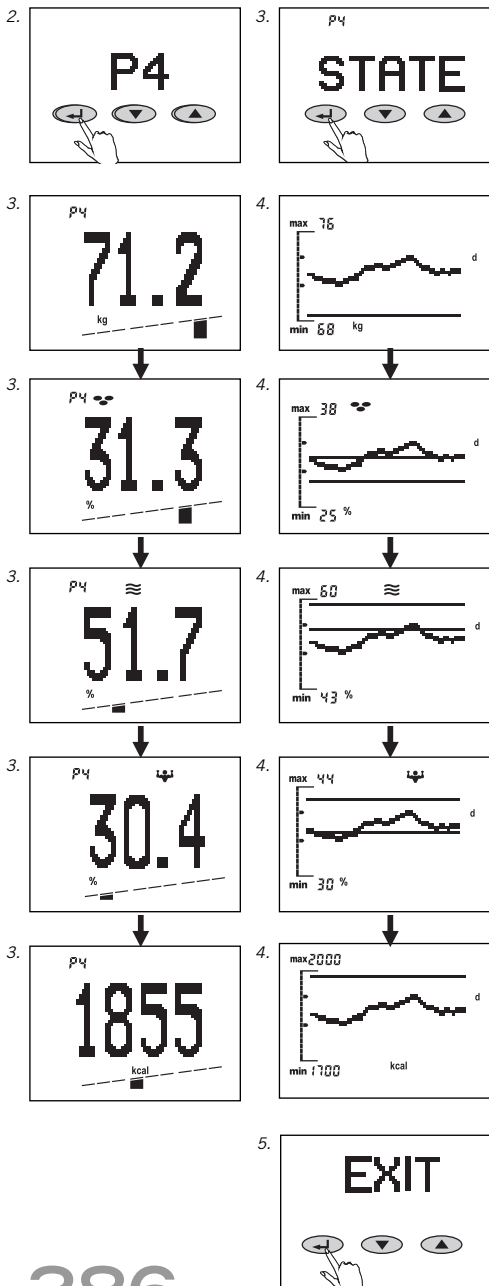
Ako korisnik ne bude automatski prepoznat, ili ako je pridružen pogrešnom memorijskom mjestu. U tom slučaju postupite na slijedeći način.

1. Započnite s unosom podataka (←).
2. Odaberite memorijsko mjesto (P1 ... P8) tipkama ▼/▲, i potvrdite (←).
3. Odaberite "TEACH" tipkama ▼/▲, i potvrdite (←).

Nakon toga vagu za tjelesnu analizu odmah stavite na pod, pričekajte da se prikaže 0.0 i bosu stanite na nju.

Nakon što stanete na vagu, uslijedit će tjelesna analiza. Korisnik je ponovno pridružen svojem starom memorijskom mjestu, i ubuduće će ponovno biti automatski prepoznat.





## Pozivanje vrijednosti analize (STATE)

Po potrebi možete pozvati zadnje vrijednosti analize memoriranih osoba.

1. Pokrenute poziv ( ← ).
2. Odaberite memorijsko mjesto (P1 ... P8) tipkama ▼/▲, i potvrdite ( ← ).
3. "STATE" potvrdite ( ← ).  
Zatim možete odabrati zadnje vrijednosti analize tipkama ▼/▲.
4. Ponovnim pritiskom na tipku ← dospjevate na krivulje tendencije. Tipkama ▼/▲ možete odabrati pojedine krivulje tendencije. Ponovnim pritiskom na tipku ← dospjevate na osobnu preporuku za postupanje Vaše posljednje analize.
5. Ponovnim pritiskom na tipku ← možete birati različite razine izbornika prikaza.

Sa "EXIT" odnosno "OFF" i potvrđivanjem tipkom ←, dospijevate u pojedinu višu razinu.

Nakon 1 minute bez pritiska na neku tipku, prikaz se ponovno isključuje.

## Izmjena osobnih podataka (SET)

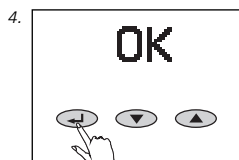
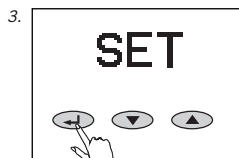
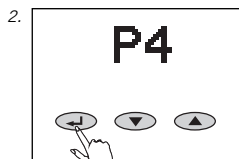
Ako se, na primjer:

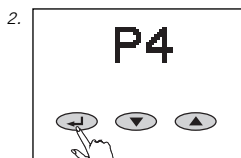
- starost povisi za 1 godinu (rodendan),
- promjeni tjelesna visina (djeca u fazi rasta),
- izmjeni tip kretanja, ili
- ako se treba promijeniti prikaz tendencije, onda postupite na slijedeći način:

1. Započnite s unosom podataka ( **←** ).
2. Odaberite memorijsko mjesto (P1 ... P8) tipkama **▼/▲**, i potvrdite ( **←** ).
3. Odaberite "SET" tipkama **▼/▲**, i potvrdite ( **←** ).

Zatim možete unijeti željene podatke, kao što je već opisano pod "Unos podataka".

4. Nakon potvrđivanja sa "OK" Vaši novi podaci su pohranjeni. Od slijedeće analize nadalje vrijede izmijenjeni podaci.





## Brisanje osobnih podataka (DEL)

Ako treba obrisati sve podatke neke osobe - zajedno sa krivuljama tendencija - onda postupite na slijedeći način:

1. Započnite s unosom podataka (←).
2. Odaberite memorijsko mjesto (P1 ... P8) tipkama ▼/▲, i potvrdite (←).
3. Odaberite "DEL" tipkama ▼/▲, i potvrdite (←).  
Prikazat će se sigurnosni upit.  
Pritiskom na tipku ▲ svi se podaci nepovratno brišu. Memorijsko mjesto se ponovno može upotrijebiti. Pritiskom na tipku ▼ prekidate postupak brisanja i podaci će ostati sačuvani.

## Prikaz tendencije

Molimo da redovito koristite vagu, kako bi krivulja prikazivala što točniju tendenciju.

Na krivulji tendencije mogu biti prikazane do 60 vrijednosti. Pod uvjetom da postoji toliki broj mjerenja.

Kod više mjerenja dnevno, pohranjuje se jedna jedina srednja vrijednost.

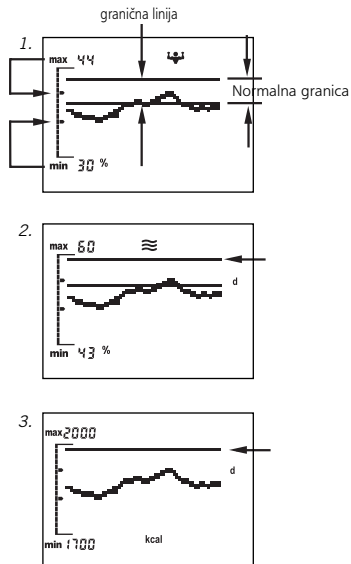
7 dnevnih vrijednosti daju srednju tjednu vrijednost.  
30 dnevnih vrijednosti daju srednju mjesečnu vrijednost.

Vrijednost navedena iza "max" i "min" odgovara maksimalnoj, odnosno minimalnoj vrijednosti krivulje - zaokruženoj na sljedeću cjelobrojnu vrijednost.

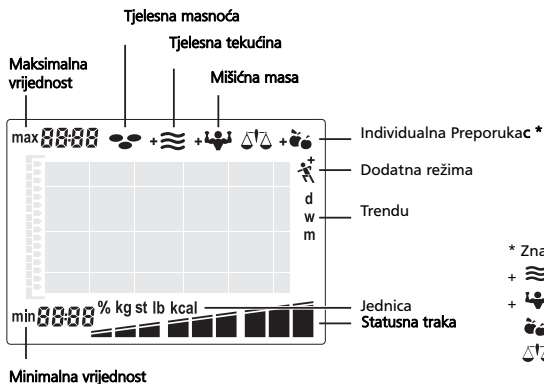
1. Normalno područje, izračunato za pojedinu osobu, prikazuje se na prikazu tendencije kao područje između graničnih linija.

2. Ako se neka granična linija normalnog područja u odnosu na krivulju tendencije nalazi izvan područja prikaza, onda se odgovarajuća granična linija prikazuje na samom rubu.

4. Ako se prikazuje samo jedna linija sasvim gore, ili sasvim dolje, onda to znači da se cijela krivulja nalazi iznad ili ispod normalnog područja.



## Prikazani simboli Vaše vage za analizu

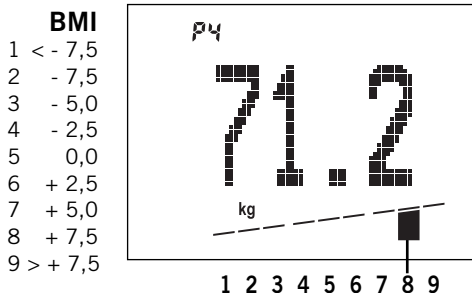


- \* Značenje simbola za preporuku postupanja:
- + ≍ Trebali biste više piti!
  - + 🏋️ Preporučuju se vježbe za stvaranje mišića!
  - 🍎 Preporučuje se promjena prehranbenih navika!
  - ⚖️ Vrijednosti vaše analize su u redu!

## Individualna preporuka

Vaga za tjelesnu analizu utvrđuje, na osnovu Vaših osobnih podataka, Vaše idealno stanje u pogledu težine i udjela tjelesnih masnoća. Osim toga i udjel ukupne tekućine u tijelu

i udjel mišićne mase. Obratite pažnju na to da se i u mišićima nalazi tjelesna tekućina koja je već uzeta u obzir kod analize tjelesne tekućine. Stoga se kod ukupnog proračuna uvijek prikazuje vrijednost preko 100 %.



## Odstupanje od Vaše osobne uobičajene vrijednosti

## Tjelesna težina

Dok se na displeju prikaže tjelesna težina u kg, u dijagramu dolje niže prikazat će se jedan od 9 segmenata.

Pritom položaj aktivnog segmenta prikazat će ocjenu mjerenja tjelesne težine na bazi vrijednosti BMI.

BMI (Body-Mass-Index) je mjera zdravstvenog rizika koji se javlja na bazi težine ispod normale ili težine iznad normale. Prema podjeli BMI liječnici razlikuju težinu na "težinu ispod normale", "normalnu težinu", "težinu iznad normale" i "prekomjernu težinu iznad normale".

$$\text{BMI} = \frac{\text{tjelesna težina u (kg)}}{\text{tjelesna visina u (m)}^2}$$

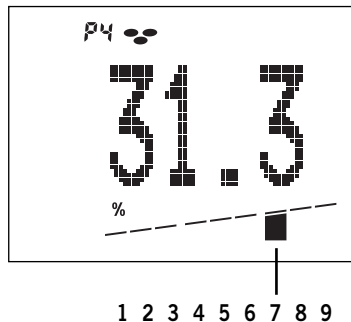
## Udjel tjelesnih masti

Dok se na displeju prikaže udjel tjelesnih masti u %, u dijagramu dolje niže prikazat će se jedan od 9 segmenata.

Povećani udjel tjelesnih masti je nezdravo i neestetski. Ali važno je istaći, da prilično veliki udjel tjelesnih masti je većinom spojen sa visokim udjelom masti u krvi i ekstremno povećava rizik raznih bolesti, npr. šećerne bolesti, srčanih oboljenja, visokog krvnog tlaka itd.

Smanjeni udjel tjelesnih masti je također nezdrav. Osim potkožnog masnog tkiva tijelo stvara važne rezerve masti za zaštitu unutarnjih organa i za osiguravanje važnih metaboličkih funkcija. Ukoliko je ova bazična rezerva masti ugrožena, može to dovesti do remećenja izmjene tvari u tijelu. Tako to može kod žena sa vrijednostima tjelesnih masti ispod 10% izazvati prestanak menstruacije. A pored toga raste i rizik osteoporoze.

Normalni udjel tjelesne masti ovisan je od starosti i pola. Kod žena je normalna vrijednost za približno 10 % veća nego kod muškaraca. Sa starenjem tijelo smanjuje mišićnu težinu i s time raste udjel masnog tkiva.



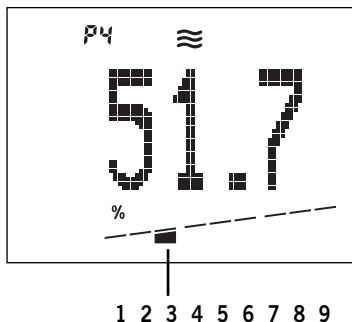
## Odstupanje od Vaše osobne uobičajene vrijednosti

1	< - 12 %	vrlo nizak udjel masnog tkiva
2	- 12 %	nizak udjel masnog tkiva
3	- 7 %	
4	- 3 %	normalan udjel masnog tkiva
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	visok udjel masnog tkiva
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	vrlo visok udjel masnog tkiva

### Primjer:

Izmjereni udjel masnog tkiva = 31,3 % tjelesne težine.

Odstupanje od Vaše osobne uobičajene vrijednosti 0 + 7 %.



## Odstupanje od Vaše osobne uobičajene vrijednosti

1	< -	6 %	vrlo nizak udjel vode
2	-	6 %	nizak udjel vode
3	-	4 %	
4	-	2 %	normalan udjel vode
5		0 %	
6	+	2 %	
7	+	4 %	visok udjel vode
8	+	6 %	
9	>	+ 6 %	

### Primjer:

Izmjereni udjel tjelesne vode = 51,7 % tjelesne težine.

Odstupanje od Vaše osobne uobičajene vrijednosti = - 4 %.

## Udjel vode u tielu

Dok se na displeju prikaže udjel vode u %, u dijagramu ispod će se prikazati jedan od 9 segmenata.

Prikazana vrijednost kod ove analize odgovara tzv. "cjelokupnoj tjelesnoj vodi" ili "total body water (TBW)". Tijelo odraslog čovjeka sastoji se vjerojatno od 60 % vode. Pri tome moramo računati sa određenim rasponom, pri čemu starije osobe imaju manji udjel tjelesne vode nego mlađe osobe i muškarci imaju veći udjel vode nego žene.

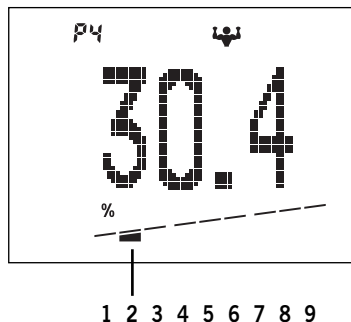
Razlika između muškaraca i žena počiva na većoj količini masnog tkiva kod žena. Budući da se pretežni udjel tjelesne vode nalazi u nemasnom tkivu (73 % nemasnog tkiva je voda) i sadržaj vode u masnom tkivu je prirodno vrlo nizak (približno 10 % masnog tkiva je voda), pada kod rastućeg udjela masti automatski udjel vode.



## Udjel mišića

Dok se na displeju prikaže udjel mišića u %, u dijagramu dolje niže prikazat će se jedan od 9 segmenata.

Mišićno tkivo je motor našeg tijela. U mišićima se obavlja najveća količina izmjene energije. Mišići su odgovorni za održavanje tjelesne temperature i baza su naše tjelesne snage. Svako tijelo je estetsko, koje je trenirano i mišićasto. Kontroliranje mišićnog tkiva posebno je važno za osobe, koje imaju problema sa težinom i masnim naslagama. Budući da tijelo traži, da mišići snize suvišne rezerve energije ili masne naslage, može biti mršavljenje trajno uspješno samo uz istovremeno jačanje mišića.



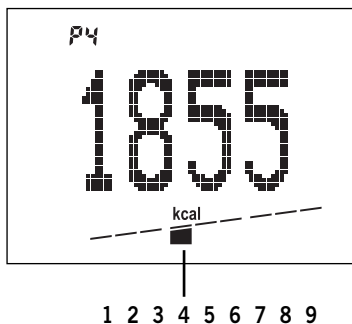
### Odstupanje od Vaše osobne uobičajene vrijednosti

1	< - 6 %	vrlo nizak udjel mišića
2	- 6 %	nizak udjel mišića
3	- 4 %	
4	- 2 %	normalan udjel mišića
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	visok udjel mišića
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

#### Primjer:

Udjel mišićnog tkiva = 30,4 % tjelesne težine.

Odstupanje od Vaše osobne uobičajene vrijednosti = - 6 %.



## Odstupanje od Vaše osobne uobičajene vrijednosti

1	< - 15 %	vrlo nizak potrošnja energije
2	- 15 %	nizak potrošnja energije
3	- 10 %	
4	- 5 %	
5	0 %	normalan potrošnja energije
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	visok potrošnja energije
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

### Primer:

Izmerena potrošnja energije = 1855 kcal.

Ova vrednost je 5 % manja od izračunate normalne potrošnje energije.

## Potrošnja energije

Za vreme dok se na displeju prikazuje potrošnja energije izražena u kcal, u grafičkom prikazu ispod toga se pojavljuje jedan od 9 segmenata.

Potrošnja energije se izračunava na osnovu ličnih podataka - korigovano faktorom pojedinog tipa fizičke aktivnosti - i izmerenoj raspoređenosti telesne mase.

$$\begin{aligned} & \text{Osnovna vrednost} \\ + & \text{ vrednost učinka} \\ = & \text{ potrošnja energije} \end{aligned}$$

Ako uzimate manje kilokalorija nego što je vaša lična potrošnja energije telo će da reaguje smanjenjem telesne težine.

Težina će da se poveća ako uzimate više kilokalorija.

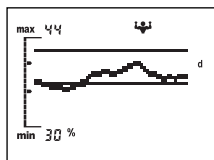
## Važne napomene

### Kako se ispravno vrši mjerenje?

Mjerenje bi trebalo po mogućnosti vršiti bez odjeće i ubuće. Trebalo bi paziti da se mjerenja uvijek vrše pod istim uvjetima i u isto doba dana (na primjer, ujutro natašte).

### Kako često se moram mjeriti uređajima za tjelesnu analizu Soehnle?

To je zapravo prepušteno Vama. Mi pak preporučujemo mjerenja uvijek u istom trenutku pod jednakim uvjetima, jednom dnevno. Tijek svakodnevice sa običajima pijenja i jedenja, ali i životni stil, imaju utjecaja na količinu tekućine. Kod uređaja za tjelesnu analizu to se vidi i po oscilacijama na prikazu. Vaga pohranjuje srednju vrijednost.



### Da li je moguće prepoznavanje postotne promjene udjela tjelesnih tvari već prvog dana?

Postoji mogućnost da uređaj za tjelesnu analizu prikaže različite vrijednosti. Uzrok tome leži u činjenici da se količina vode tijekom dana mijenja, te da se tjelesne vrijednosti mijenjaju u ovisnosti o opterećenju.

### Da li se pohranjene krivulje tendencije gube, ako se izmjene podaci u osobnoj memoriji?

Ne. Tek kad se podaci izbrišu.

### Može li se utjecati na rezultate mjerenja vanjskim utjecajima?

Kod ekstremnih elektromagnetskih utjecaja, na primjer kod korištenja radio odašiljača/prijemnika u neposrednoj blizini uređaja, može doći do utjecaja na prikazanu vrijednost.

Nakon prestanka utjecaja izvora smetnji vaga se ponovno svrsishodno može koristiti, po potrebi ju treba ponovno uključiti.

### Kako nastaju krivulje tendencije?

Dnevna krivulja (day) označava:

Prkazuju se dnevne srednje vrijednosti zadnjih 60 dana. Zadnja vrijednost se uvijek prikazuje desno.

Tjedna krivulja (week) označava:

Iz 7 dnevnih vrijednosti se i zračunava srednja tjedna vrijednost. Na taj je način prikaz prve srednje tjedne vrijednosti moguć tek nakon jednog tjedna\*. Prikazuju se zadnjih 60 tjednih srednjih vrijednosti.

Mjesečna krivulja (month) označava:

Iz 30 srednjih tjednih vrijednosti se izračunava srednja mjesečna vrijednost. Na taj je način prikaz prve srednje mjesečne vrijednosti moguć tek nakon 30 dana\*. Moguć je prikaz do 60 srednjih mjesečnih vrijednosti.

\* Stoga na početku preporučujemo odabir dnevne tendencije.

## Aktori koji utječu na rezultate mjerenja

Analiza se temelji na mjerenju električnog otpora tijela.

Dnevne navike uzimanja jela i tekućina te životni stil pojedinca utječu na udio vode. Taj udio primjećuje se kroz kolebanja u prikazu.

Da bi se dobili što vjerodostojniji i ujednačeniji rezultati analiza, utvrdite uvjete u kojima ćete provoditi mjerenja, jer samo tako možete promatrati promjene kroz dulji vremenski period.

Na udio vode mogu utjecati i drugi faktori:

Nakon kupanja može pasti udio masti i povećati se udio vode.

Nakon jela vrijednosti mogu biti povišene.

Kod žena se mogu uočiti kolebanja vezana uz mjesečni ciklus.

Do gubitka vode dolazi uslijed oboljenja ili tjelesnih napora (sport). Nakon sportskih aktivnosti potrebno je pričekati 6 do 8 sati prije sljedećeg mjerenja.

Odstupanja ili nerealni rezultati mogući su kod:

Osoba s povišenom tjelesnom temperaturom, simptomima edema ili osteoporoze.

Osoba koje su na dijalizi.

Osoba koje uzimaju preparate za kardiovaskularni sustav.

Trudnica

Kad se analiza vrši s vlažnim čarapama na nogama.

## Tehnički podaci

Nosivost x podjela = Max 150 kg x 100 g

Rezolucija prikaza:

Udio tjelesne masnoće: 0,1%

Udio tjelesne tekućine: 0,1%

Udio mišićne mase: 0,1%

Utrošak energije: 1 kcal

Tjelesna visina: 100-250 cm

Starost: 10-99 godina

8 memorijskih mjesta specifične osobe

Veliki LCD ekran

Potrebne baterije: 4 x 1,5 V AA

Baterije se isporučuju zajedno s proizvođačem.

## Usuwanie używanych urządzeń elektrycznych i elektronicznych



Symbol, umieszczony na produkcie lub jego opakowaniu, oznacza, że

nie można go traktować jako zwykłego odpadu domowego, lecz oddać do punktu zajmującego się recyklingiem urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Bliższych informacji na ten temat udzielią Państwu władze gminne, lokalne przedsiębiorstwo oczyszczania lub sklep, w którym dokonano zakupu danego produktu.

## Poruke

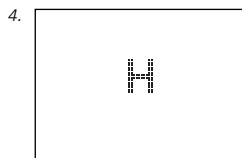
1. Baterija istrošena.
2. Prevelika težina: preko 150 kg.
3. Nerealni rezultati analize – provjerite programiranje osobnih podataka.
4. Loš kontakt nogama: Operite vagu ili noge ili pazite na dovoljnu vlažnost kože. Ako vam je koža presuha – navlažite noge ili mjerenje obavite nakon tuširanja ili kupanja.

## Odlaganje baterija

Baterije se ne ubrajaju u kućni otpad. Kao korisnik, zakonski ste obavezni deponirati upotrijebljene baterije. Stare baterije možete odlagati na sakupljašta u vašem susjedstvu, ili na bilo koje mjesto gdje se baterije otkupljuju.



Pb = sadrži olovo  
Cd = sadrži kadmij  
Hg = sadrži živu



Kod pitanja i primjedaba rado Vam stojimo na raspolaganju preko slijedećih sugovornika:

## Servis za potrošače

**Tel: (08 00) 5 34 34 34**

### Ponedjeljkom do četvrtkom

09:00 do 12:15 sati i od 13:00 do 16.00 sati

### Petkom

09:00 do 12:15 sati i od 13:00 do 15.00 sati

## Izjava o konformnosti

**CE** Ovime Soehnle izjavljuje da uređaj Body Balance odgovara osnovnim zahtevima i ostalim odgovarajućim odredbama smernica 2004/108/EC.

Ovaj je aparat usklađen s važećim smjernicama o radio smetnjama 2004/108/EC.

Napomena: Ekstremni elektromagnetski uvjeti, primjerice upotreba uređaja koji uzrokuju radijske smetnje u neposrednoj blizini ovog uređaja, mogu utjecati na prikazane vrijednosti.

Po nestanku smetnji proizvod se može ponovo koristiti sukladno odredbama, tj. potrebno ga je ponovo uključiti.

## Jamstvo

SOEHNLE daje trogodišnje jamstvo od datuma kupnje i besplatno otklanjanje kvarova nastalih uslijed nedostataka u materijalu ili izradi, popravkom ili zamjenom.

Molimo da dobro čuvate dokaz o kupnji i jamstveni list. U slučaju reklamacije molimo da vagu i jamstveni list te dokaz o kupnji vratite prodavaču.



## Jamstveni list

Molimo da u slučaju reklamacije vagu i ovaj jamstveni list te dokaz o kupnji vratite prodavaču.

Pošiljatelj

---



---

Razlog reklamacije

---



---



---



---

**SOEHNLE**

Quality & Design by  
LEIFHEIT AG  
56377 Nassau/Germany

[www.soehnle.com](http://www.soehnle.com)